

ющих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой, спортивной деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в спортивно-массовой работе решается комплекс конкретных задач, которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития учащихся, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

Повышение физической активности способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию воспитанника, совершенствованию его физических и психических способностей.

Литература:

1. Голощапов, Б. Р. *История физической культуры и спорта: пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / Б. Р. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
2. Дятлов, В. Ю. *История физической культуры и спорта: учеб-метод. комплекс* / В. Ю. Дятлов. – Новополюк: УО ПГУ, 2005. – 244 с.
3. Евсеев, Ю. И. *Физическая культура* / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
4. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д.* – М.: Академия, 2002. – 384 с.
5. *Сластенин, В. А. Педагогика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / В. А. Сластенин. – М.: Академия, 2002. – 576 с.
6. *Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

УДК 796.42.015.136

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Крещук Е.П., Загной Т.В.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

Подготовка легкоатлета – это многолетний процесс. Он предполагает не только занятия физическими упражнениями, но и воспитание таких необходимых спортсмену качеств, как воля, характер, трудолюбие, приобретение знаний, умений и навыков по технике, тактике в отдельных видах легкой атлетики, а также по гигиене и самоконтролю.

Многолетняя подготовка легкоатлета состоит из физической, технической, тактической, теоретической, психологической и морально-волевой подготовки.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многогранным явлением, что включает цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Тактическая подготовка – предмет обучения и совершенствования спортсмена, составляющий основу овладения тактическими приемами при соблюдении правил соревнований. Тактические действия в условиях острой конкуренции являются решающими для достижения победы. Основу тактики составляют индивидуальные личностные или функциональные характеристики спортсмена, а также ситуационные изменения в условиях соревнований, уровень подготовки и её реализация, предполагаемые действия соперников и подготовка от-

ветных.

Цель статьи провести теоретико-методологический анализ формирования у спортсменов-легкоатлетов навыков успешного ведения состязаний для полной реализации двигательных возможностей.

Анализ литературных источников и результатов собственных исследований позволяют определить основные задачи:

- 1) приобретение специальных знаний по тактической подготовке;
- 2) освоение и совершенствование тактических навыков и умений;
- 3) формирование системы тактической подготовки с учётом особенностей видов спорта.

Основу совершенствования спортивно-тактического мастерства составляют научные и практические знания о содержании, формах, характере тактики, применяемой в различных видах спорта.

Содержание тактической подготовки включает приобретение и углубление специальных знаний: сбор информации с разработкой тактических планов; совершенствование тактического мастерства в комплексе с другими видами подготовки; формирование навыков тактического мышления в единстве с ростом спортивного мастерства.

Формы тактической подготовки планируются в течение круглогодичной тренировки по теоретическому и практическому разделам. Теоретический раздел – сбор, накопление, анализ информации, просмотр теле-, киносюжетов, собственные наблюдения, различные виды моделирования. Практический раздел содержит последовательное нарастание сложности овладения тактическими элементами, приёмами, связанными с технической или функциональной подготовкой легкоатлета.

В соревнованиях по лёгкой атлетике наблюдается индивидуальная форма ведения спортивной борьбы с косвенным влиянием со стороны соперника.

В её основе лежат функциональные характеристики, как, например, в спринтерском беге – скорость реагирования на стартовый выстрел, способность более длительное время удерживать скорость бега на дистанции и др.

Тактика может быть пассивной и активной. Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы сопернику для того, чтобы в нужный момент принять активные действия. Например, финишный «бросок из-за спины» в беге. Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, «рваный» бег, достижение высокого спортивного результата в первой попытке в прыжках и метаниях и др.

Любое тактическое действие предполагает ситуации, выбор способа действия и реальное исполнение. Это требует от спортсмена высокого уровня мобилизации и проявления морально-волевых качеств.

Тактика является успешной, если она с одной стороны представляет собой нечто новое, неожиданное, способное «ошеломить» соперников, а с другой – отвечает на любое их действие адекватным противодействием (т.е. готова к любому «ходу» соперника).

Формой контроля за успешностью реализации тактической подготовки могут служить отклонения результатов в соревнованиях от освоенных или планируемых уровней, а также их динамика в зависимости от ранга соревнований.

Средства тактической подготовки легкоатлетов:

1. Тактические действия и упражнения, связанные с использованием технической подготовки – овладение элементами техники, дающих прирост в результате; реализация программы целостного действия – «сценария» бега, прыжков, метаний с определённой последовательностью выполнения технических элементов в условиях тренировки и соревнований.

2. Реализация моделей тактических действий в условиях наиболее ответственных соревнований. Здесь учитываются индивидуальные качества предполагаемых соперников, намечается программа действий.

3. Тактические действия с эффективной реализацией физических качеств легкоатлета –

использование индивидуальных преимуществ в скорости, выносливости, гибкости, силовых показателей; овладение умением реализовать специальные качества, присущие виду спорта в условиях нарастающего утомления; вариативное использование функциональной подготовки.

Методика развития тактической подготовки:

1. Метод облегчённых условий – выполнение тактических, упражнений на более низких скоростях, высотах, уменьшенных расстояниях метания снарядов (или уменьшение их веса), сокращении времени продолжительности соревновательного действия, упрощение тактических операций (тактики старта, позиционной борьбы на дистанциях и др.).

2. Метод усложнённых условий – повышение сложности внешних и внутренних факторов в реализации тактических действий спортсменов. Это выполнение действий на фоне утомления; повышение интенсивности тактических упражнений; следующие одно за другим тактические действия спарринг-партнёров и реагированием на них; контрастные упражнения – переход от медленного к быстрому выполнению и наоборот; смена спарринг-партнёров с различными индивидуальными особенностями; выполнение действия в условиях постоянного наличия помех; устойчивая реализация программы при сбивающих факторах; сокращение времени на отдых перед очередной попыткой и уменьшении их количества в прыжках и метаниях у многоборцев при сохранении уровня результативности.

3. Соревновательный метод – основной путь приобретения практического мастерства спортсмена. В зависимости от уровня соревнования проводится направленная специальная тактическая подготовка: определение задач, мотивации установки спортсмена; организация имитационных стартов; проведение дополнительных соревнований с тактической направленностью и другое.

Практическое освоение тактических действий предполагает следующую последовательность:

- а) без соперников;
- б) с пассивным или «активным» управляемым соперником;
- в) в соревновательной форме с товарищами по команде.

Учитывая вышесказанное, теоретико-методологическое рассмотрение тактической подготовки в контексте подготовки легкоатлетов, позволяет нам сделать ряд обобщающих выводов.

Тактическое мастерство – это систематический учёт спортивных достижений, диагностика подготовленности и совершенствование тактических навыков, знаний и мышления.

Тактические знания необходимо проверить, закрепить как в теории, так и на практике на протяжении круглогодичного планирования тренировочного процесса.

Литература:

1. Губа, В.Б. *Легкая атлетика* / В.Б. Губа, В.Г. Никитушкин, В.А. Галеев. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
2. Бальсевич, В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К. Бальсевич – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Волков, Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта* / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 234 с.
4. Рыбковский, А.Г. *Управление двигательной активностью человека (системный анализ)* / А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.