

1. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса// Слобожанський науково-практичний вісник: наук. – теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2003. №6. – С. 74-76.
2. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Дубинецкий В.В. Сопряженное развитие силовых способностей юных дзюдоистов при обучении захватам с использованием тренажерного устройства: диссертация. канд. пед. наук / В.В. Дубинецкий. Омск, 2007. – 124 с.
4. Петрунев А.А. Средства подготовки в классической борьбе / А.А. Петрунев // Спортивная борьба: ежегодник. М.: 1985. - С. 23-25.
5. Чумак Ю.А., Величко Є.В. Функціональна підготовка юних дзюдоїстів на перед змагальному етапі підготовки // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях// Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2014. – с. 163-166.
6. Brian Caffary. Judo para expertos. – Barselona, 1994. – 165 pp
7. Des Marwood. Judo, iniciacion y perfeccionamiento. – Barselona, 1995. – 270 pp.
8. Guillermo Torres Cassado. 1000 ejercicios y juegos de actividades de lancha. – Barselona, 1990. – 472 pp.
9. Kodokan High-dan Holders' Directory (over 6dan). Tokyo: Kodokan, 2003. – 412 p.
10. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico / V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 2002. – 686 p.

Югай А. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

МОДЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СКОРОСТНОМ БЕГЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Эффективное управление учебным процессом и конкурентной борьбой ассоциируется с применением различных моделей. Техническое и тактическое совершенствование способностей гонщика имеет важное место в скоростном катании на коньках в дополнение к обучению для развития моторных навыков. Атлеты соревнуются в команде и индивидуально в марафоне. Как правило, индивидуальная тактика становится коллективной. Индивидуальный атлет имеет очень низкую возможность победить среди конькобежцев, кто соревнуется в команде. Ему/ей нужно иметь серьезный перевес над конкурентами в технической и тактической готовности для победы. Или присоединится к альянсу с другими гонщиками. В индивидуальной и командной тактике гонщики пользуются такими же техническими и тактическими действиями и методами, которые есть в активе при атаке, обороне против претендента. Активность часто присутствует в атаке или серии атак, цель которых создать отход из главной группы или от конкурента. Защитные действия подразумевают контратаки, или другие реакции к тактике активных конкурентов. Тактика конкурента держать позицию в группе и бежать на короткую дистанцию к линии окончания в конце гонки. Несмотря на принадлежность к команде, гонщики выполняются во время марафона следующие действия: лидируют в группе, удерживают позицию в группе, саботируют перемещения и перемещения. Действия, которые не подчиняются индивидуальным конькобежцам : замедление группы, блокировка и "Коробка". Выбор тактики зависит от способности гонщиков и их уровня готовности. В течение гибкой тактики марафонов нужно применяться часто. Это также важно для гонщиков, которые информированы о других способностях конкурентов и их готовности. Есть много тактических командных действий для соревнований. Эти действия должны быть использованы, несмотря на личную заинтересованность. Развитие и выполнение технических и тактических моделей для обучения и соревнований в скорости процесса содействуют повышению квалификации атлета и результатов соревнований.

Ключевые слова: спортсмен, модель, конькобежцы, улучшение спортивной квалификации, соревновательный результат, роликовые коньки.

Югай А.В. Модели технико-тактической подготовленности спортсменов, что специализуются в швидкісному бігу на роликових ковзанах. *Ефективне управління учбовим процесом і конкурентною боротьбою асоціюється із застосуванням різних моделей. Технічне і тактичне удосконалення здібностей гонщика має важливе місце в швидкісному катанні на ковзанах на додаток до навчання для розвитку моторних навичок. Атлети змагаються в команді і індивідуально в марафоні. Як правило, індивідуальна тактика стає колективною. Індивідуальний атлет має дуже низьку можливість перемогти серед ковзанярів, хто змагається в команді. Йому/їй треба мати серйозну перевагу над конкурентами в технічній і тактичній готовності для перемоги. Или приєднається до альянсу з іншими гонщиками. У індивідуальній і командній тактиці гонщики користуються такими ж технічними і тактичними діями і методами, які є в активі при атаці, обороні проти претендента. Активність часто є присутньою в атаці або серії атак, мета яких створити відхід з головної групи або від конкурента. Захисні дії мають на увазі контратаки, або інші реакції до тактики активних конкурентів. Тактика конкурента тримати позицію в групі і бігти на коротку дистанцію до лінії закінчення у кінці гонки. Незважаючи на приналежність до команди, гонщики виконуються під час марафону наступні дії: лідирують в групі, утримують позицію в групі, саботують переміщення і переміщення. Дії, які не підкоряються індивідуальним ковзаняр: уповільнення групи, блокування і "Коробка". Вибір тактики залежить від здатності гонщиків і їх рівня готовності. Впродовж гнучкої тактики марафонів треба застосовуватися часто. Це також важливо для гонщиків, які інформовані про інші здібності конкурентів і їх готовність. Є багато тактичних командних дій для змагань. Ці дії мають бути використані, незважаючи на особисту зацікавленість. Розвиток і виконання технічних і тактичних моделей для навчання і змагань в швидкості процесу сприяють підвищенню кваліфікації атлета і результатів змагань.*

Ключові слова: спортсмен, модель, ковзаняр, поліпшення спортивної кваліфікації, результат змагання, роликові ковзани.

Yugai A. Models of technique – tactical preparedness of sportsmen, specialized in speed at run on roller skates.

Effective management of the training process and competitive activity associated with the use of various models. Racer's technical and tactical capabilities improvement is taking important place in inline speed skating in addition to training for motor skills development. Athletes perform in a team and individually in marathon. As a rule, individual tactics becomes collective. Individual athlete has very low chance to win among skaters who compete in a team. He/she need to have serious edge over competitors in technical and tactical readiness to win. Or join in alliance with other racers. In individual and team tactics racers use same technical and tactical actions and methods, which are divided to active, defensive and expectant. Active is often represented by attacks or set of attacks, which targets to create breakaway from the main group or competitor. Defensive actions imply counter attacks or other reaction to tactics of active competitors. And expectant tactics means keep position in the group and sprint to the finish line at the end of the race. Regardless of belonging to a team, racers perform during a marathon next activities: leading the group, holding position in the pack, sabotage shift changeover. Actions that do not comply with the individual skaters are: slowing the group, blocking and the "box." The choice of tactics depends on the racers' capability and their readiness level. During marathons flexible tactics should be applied often. It is also important for racers to be informed about other competitors' abilities and readiness. There are a lot of tactic actions for team fight during the competition. These actions must be used regardless of personal interests. Development and implementation of technical and tactical models to training and racing process contribute a lot to athlete's qualification improvement and competition results.

Key words: sportsman, model, skaters, athlete's qualification improvement, competition results, roller skates.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. Анализ последних исследований и публикаций. Эффективное управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью связано с использованием разнообразных моделей. Обобщенные модели технико-тактических действий при соревновательной деятельности находят развитие в индивидуальных и групповых моделях, которые строятся на основе анализа технико-тактической подготовленности, сложившейся на соревновании [2,3]. Технико-тактическая подготовка является основным компонентом подготовленности спортсменов во всех видах спорта [4,5,9]. Вопросами спортивной техники в области спорта занимались А. М. Лапутин, 1986-2004, Р. Ф. Ахметов, 2006; И. Попов, 2007; В. И. Бобровник, 2007 [2,3,6]. В. В. Гамалий (2003-2007) неоднократно указывал на значимость и постоянную необходимость совершенствования техники в различных видах спорта [4,6,7]. Также, существует большое количество специалистов, которые уделяли внимание тактической подготовке в спорте. Например, тактику преодоления длинных дистанций в велоспорте изучали А. А. Красников (1974), Е. Н. Шупикова (2007), в лыжных гонках - Г. Г. Илларионов (1982), В. Ф. Кожокин (1983), в биатлоне - Л. И. Савицкий (1965), В. И. Пеньковец (2000) и т.д. [1,4,5,8]. Важным вопросом остается реализация тактических схем в условиях соревнований [3]. Для усовершенствования соревновательной деятельности в спорте используются модели, которые имеют большое значение при переносе экспериментально проведенных научных работ в практическую сферу спорта. Знания, которые разработаны в модельных представлениях и реализованы в моделях, служат для создания соответствующих теоретических обобщений [3]. К сожалению, нами не выявлено литературных данных, касающихся теории и методики подготовки спортсменов в скоростном беге на роликовых коньках, в частности изучение вопроса технико-тактической подготовки спортсменов и созданных моделей для повышения уровня их подготовленности. Для повышения эффективности соревновательной деятельности в скоростном беге на роликовых коньках нужно формировать своеобразные модели прохождения дистанции на основе изучения вида спорта и обобщения знаний о соревновательной деятельности спортсменов ведущих стран мира.

Цель - повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в скоростном беге на роликовых коньках, на основе моделирования технико-тактических действий.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение научной, научно-методической и специальной литературы, данных Internet, опрос, анализ официальных протоколов соревнований, педагогическое наблюдение соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, видеоанализ, педагогический эксперимент, хронометраж, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Достижение высоких результатов в спорте связано с построением определенных моделей подготовленности для спортсменов. Огромное значение приобретает умение спортсменов выбрать рациональный технико-тактический вариант и применить его на соревнованиях. Современный тренировочный процесс требует от тренеров и спортсменов использование узкого круга специализированных средств тренировки. В скоростном беге на роликовых коньках помимо тренировок на развитие двигательных качеств и различных видов подготовки важное место занимает повышение технико-тактического потенциала спортсмена. Тактика в скоростном беге на роликовых коньках - умение целесообразно, своевременно и правильно использовать свои возможности для достижения победы в спортивной борьбе, учитывая при этом правила соревнований, возможности товарищей по команде и противников. В марафоне спортсмены выступают в составе команды и индивидуально. Как правило, у индивидуальных гонщиков, тактика приобретает коллективный характер. Среди гонщиков, которые борются в составе команды, индивидуальному спортсмену выиграть очень сложно. Для победы необходимо иметь преимущество над соперниками в технико-тактической подготовленности или объединяться в союзы с другими гонщиками.

В скоростном беге на роликовых коньках командная работа имеет огромное значение. Тактика командных гонок чрезвычайно сложна и требует целенаправленной подготовки, в которую, помимо практической, должна быть включена и теоретическая часть. Многие команды, состоящие из хорошо физически подготовленных спортсменов, показывают результаты ниже своих возможностей, в первую очередь по причине недостаточной тактической подготовки. Выбор тактики зависит и от способностей гонщиков, и от степени их подготовленности. На марафонах часто следует применять гибкую тактику. В скоростном беге на роликовых коньках выделены отдельные технико-тактические действия и приемы. Лидирование - зависимо в группе товарищей по команде или соперников бежит спортсмен, он должен лидировать в группе, и поддерживать темп гонки. Однако прохождение дистанции и отдельных ее отрезков, продолжительность лидирования

зависит от многих факторов, основными среди которых являются метеорологические условия, рельеф и покрытие трассы, задачи на гонке, значимость соревнований и т.д.

Саботаж лидирования – действие, которое характеризуется не желанием спортсмена лидировать (он не уходит в сторону, а начинает умышленно понижать скорость). Против таких гонщиков часто разыгрываются контрприемы (рис. 1).

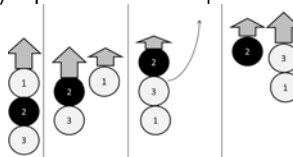


Рис. 1. Действия, при саботаже лидирования в группе

Смена - происходит в группе в очередности бега спортсменов (друг за другом). Первый гонщик уходит в сторону (один более акцентированный шаг), для того чтобы вся группа не меняла направление движения). Немного сбрасывая скорость, он дает возможность части группы его обойти и выбрав позицию, на которой он будет ехать, встраивается в группу.

Активная тактика представлена следующими тактическими действиями:

- отрыв – совершается на разных участках трассы в разную погоду. Все отрывы осуществляются при помощи тактического действия – атаки. Нередко атаку для создания отрыва совершает один гонщик, если ему никто не препятствует.

Один гонщик может помочь своим товарищам способом пассивного отрыва с прикрытием. Если впереди атлета бегут спортсмены из команды и соперники в меньшем количестве, то он постепенно отстает от бегущих впереди. Участники, которые едут сзади, могут не увидеть своевременно образовавшегося отрыва и остаться во второй группе бегущих (рис. 2).

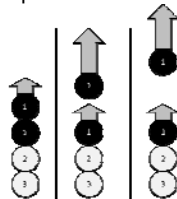


Рис. 2. Пассивный отрыв с прикрытием

Основной рекомендацией для создания дистанционного преимущества и убегания в отрыв является скрытность намерений и не заметная для соперников атака. Действие выполняется на скорости, большей, чем у остальных гонщиков в паке.

Атака – средство, для достижения отрыва. Примером одиночной атаки может быть неожиданное резкое ускорение. Его цель - создания как можно большей дистанционной разницы с группой для уменьшения «ветровой тени» («эффект воздушного мешка») для преследующих участников (рис. 3).

Рекомендуется выполнять действие, если сзади находится соперник, который не может быстро отреагировать, либо отвлекся (например, есть гель или пьет воду). Ключевым фактором будет эффект внезапности.

Часто встречающийся вид атаки - ускорение с первой позиции при приеме смены. Прием направлен против участника, только что лидирующего в паке. После сдачи смены он наиболее уставший и снизил скорость. В этот момент второй участник делает резкий рывок (рис. 4).

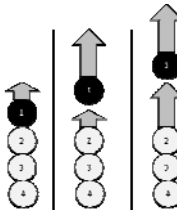


Рис. 3. Атака с первой позиции пака

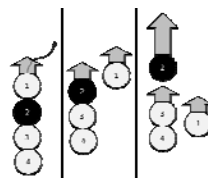


Рис. 4. Атака с первой позиции при приеме смены

Чередующиеся атаки могут осуществлять парой гонщиков с одной команды. Их могут инициировать с целью отрыва и с целью изматывания соперников. Например, один человек начинает атаковать, соперники реагируют на атаку ускорением, и в момент завершения сокращения отрыва второй гонщик (следовавший за соперниками) начинает атаковать снова. Подобный приём может выполняться несколько раз (рис. 5.).

- замедление темпа группы - задача спортсменов по команде, чьи сокомандники находятся в отрыве. Находясь впереди пака, они могут

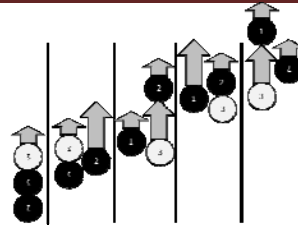


Рис. 5. Чередующиеся атаки двух гонщиков из одной команды

менять направление езды, перемещаясь то в левую, то в правую сторону трассы предотвращать сокращение отрыва.

Очень важным и сложным является умение снизить темп гонки. Если часть команды заинтересована в отрыве своих товарищей, она предпринимает все усилия для того, чтобы отрыв не догнали соперники. Для этого гонщики бегают за теми спортсменами, которые пытаются догнать отрыв, и постепенно провоцируют отставание от лидера. Лидирующий уезжает в одиночестве, а группа остается сзади. Повторив этот вариант несколько раз, противник убеждается в бесплодности своих действий и прекращает попытки.

Финишное ускорение - в большинстве случаев выигрывает тот, кто обладает решимостью первым сделать финишную атаку за 500-200 м до финиша (зависит от возможностей спортсмена). Это объясняется тем, что к концу гонки участники уставшие, у них снижена быстрота реакции и, как правило, гонщики запаздывают с ответным маневром.

На рисунке 6 изображен вариант тактического действия, которое подразумевает под собой разгон гонщиками лидера команды на финишное ускорение. Сначала первый гонщик делает максимальное ускорение, затем уходит в сторону, второй спортсмен поддерживает скорость и по возможности разгоняется еще сильнее, и лидирующий спортсмен выходит на финиш на максимальной скорости. Очень важно, чтобы гонщики хорошо знали возможности других претендентов на победу.

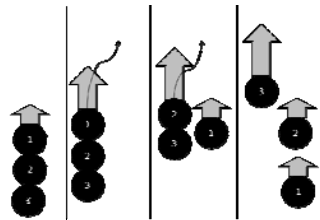


Рис. 6. Разгон на финишное ускорение лидера команды

Оборонительная тактика заключается в командном или союзном применении контратакующих действий. Спортсмены могут объединяться и коллективными усилиями догонять отрыв. Как правило, гонщики, чьи товарищи получили дистанционное преимущество, тоже объединяются и начинают своими действиями сбивать скорость активно работающих преследователей. В таком случае, если отрыв догонят, то вновь борьба происходит между гонщиками разных команд. В течение гонки таких ситуаций бывает много, что затрудняет прогнозы о возможном победителе гонки. Таким образом, действия каждого участника команды связаны с коллективными действиями. Выжидательная (пассивная) тактика характеризуется отсутствием каких-либо активных действий на гонке. Выигрывают чаще спортсмены, которые в начале гонки ведут себя пассивно, находясь в зоне, из которой видны все детали происходящей борьбы. Активные действия они предпринимают тогда, когда у соперников появляются признаки усталости. Такие гонщики с меньшими энергетическими затратами добиваются дистанционного преимущества и получают возможность вести борьбу за победу в условиях меньшего количества соперников.

Успешное использование тактических приемов и контрприемов может быть осуществлено лишь в том случае, когда они применяются исходя из сложившихся ситуаций в ходе гонки. Гонщики должны знать и быстро оценивать сложившуюся обстановку, вовремя выбрать соответствующую позицию для предстоящих действий. Если спортсмен не владеет тактическим мастерством - показать хороший результат сложно. Заранее планировать план ведения гонки можно, но нужно осознавать, что его придется неоднократно менять в зависимости от хода борьбы. Наиболее эффективный вариант - применять смешанную тактику, то есть своевременно использовать активные приемы или выжидательную тактику в зависимости от обстоятельств гонки.

Команда, гонщики которой владеют инициативой, быстро завоевывает симпатии других участников соревнований. Сильного, находчивого гонщика уважают, уступают ему нужную позицию в паке. В гонках, когда силы участников равны, тактические действия являются решающим фактором в достижении победы. Примеров командной тактической борьбы во время соревнований много, и их необходимо использовать, не считаясь с личными интересами. За оказанную помощь всегда последует взаимная помощь товарища.

ВЫВОДЫ

Как правило, у индивидуальных гонщиков, тактика приобретает коллективный характер. В индивидуальной и командной тактике гонщики используют одинаковые технико-тактические действия и приемы, которые делятся на активные, оборонительные и выжидательные. Активные чаще всего представлены в виде атак, в следствии которых образовывается отрыв. Оборонительные действия подразумевают под собой контратаки против активной тактики, а выжидательные - финишное ускорение в конце гонки.

Не зависимо от принадлежности к команде гонщики выполняют во время марафона лидерование либо его саботаж, смены, перестроения, держат позицию в паке. Элементы, которые не выполняют индивидуальные гонщики - это

замедление группы, блокировки и «коробочку». Для контроля освоения тактическими действиями необходимо их оценивать по определенным критериям, применяя комплекс показателей, характеризующих технико-тактическую подготовленность спортсмена. На марафоне в скоростном беге на роликовых коньках такими показателями являются: средняя и максимальная скорость на дистанции, время, за которое спортсмен достигает максимальной скорости с положения с места, средний и максимальный показатели частоты сердечных сокращений на протяжении всей дистанции, время, за которое спортсмен преодолевает первую и вторую часть дистанции, частота и длина шагов спортсмена, результат на соревновании, место на соревновании. В тренировочном процессе помимо вышеуказанных, могут применяться следующие показатели: количество перестроений спортсменом в паке за 1 км, количество встраиваний на заданную позицию гонщиком в паке из 5 возможных, количество обгонов группы, совершенных спортсменом из пака из 5 возможных, время пробегания гонщиком поворота скрестным шагом.

Разработка и применение в тренировочном и соревновательном процессе моделей технико-тактических действий способствует повышению квалификации спортсменов и улучшению результатов на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ключко Л. И. Прогнозирование скорости бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафонский бег) / Л. И. Ключко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - №5. С. 73-75.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - С. 176-194, 242-291.

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.

4. Полищук Д. А. Велосипедный спорт / Полищук Д. А. - К.: Олимпийская литература, 1997. - С. 31-92.

5. Шупикова Е. Н. Тактическая подготовленность велосипедистов-шоссейников / Е. Н. Шупикова, М. И. Дворяков, С. Н. Таранова. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI международного научного конгресса в 4 ч. - Минск, 2007. - Ч. 3. - С. 187-189.

6. Barry Publow. Speed on skates (a complete technique, training, and racing guide for in-line and ice skaters) / Publow Barry. - United States of America: Human Kinetics, 1999. - 343 p.

7. Dakota Stevens. A guide to roller skating including artistic roller skating, roller hockey, inline skating, and more / Stevens Dakota. - United States of America, 2011. - 96 p.

8. Dianne Holum. The complete handbook of speed skating / Holum Dianne. - United States of America: Enslow Pub Inc, 1984. .

9. Carlesa Williams. Strategic Techniques for Inline Speed Skating. [electronic resource] : A part of The New York Times Company. About.com. All rights reserved. / Williams Carlesa. - 2011 http://inlineskating.about.com/od/speedmarathonskating/a/spd_strategy.htm