

**Д. Мартыновский** – студент кафедры физической культуры и спорта

**Е. Г. Шубин** (канд. пед. наук, доц.) – научный руководитель

## ОПТИМИЗАЦИЯ ТАКТИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Спортивная тактика – это искусство ведения борьбы с противником, её главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей спортсмена для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции.

Развитие тактических умений – интересный и увлекательный процесс, совершенствование которого – главная задача, стоящая перед бегунами и тренерами.

На основании анализа многочисленных соревнований тактическая раскладка сил, в зависимости от подготовки и индивидуальных особенностей бегунов, может быть сведена к следующим основным вариантам по отрезкам 200, 400, 1000 м и половине дистанции:

1. Бег с относительно равномерной скоростью по всей дистанции. Эта тактика бега даёт возможность показать высокие результаты. Объясняется это тем, что отсутствие резких напряжений с начала бега позволяет организму работать более эффективно. Осуществление её возможно при условии, что бегун выносливее своих соперников или у него в одинаковой степени хорошо развиты качества выносливости и быстроты и достаточно решительности, чтобы добиться своей цели.

2. Бег с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце. Подобная тактика подходит больше тем бегунам, которые имеют преимущество в скорости при высокоразвитой выносливости.

3. Бег с равномерной скоростью на большей части дистанции и замедлением в конце. Эту тактику применяют бегуны, которые не обладают достаточной выносливостью, но начинают бег в более высоком темпе, чем те, которые могут удержать до конца, надеясь оторваться от своих соперников.

4. Бег с быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце. Это обычная тактика большинства бегунов – собраться с силами на предпоследней четверти дистанции. Чтобы потом сделать попытку одержать победу финишным броском.

5. Бег с быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй. Такая тактика применяется бегунами на средние дистанции.

6. Бег с усилением на второй половине дистанции. Эта тактика используется сравнительно редко, однако, приводит к успеху, поскольку для большинства бегунов, привыкших к передышке на третьей четверти дистанции, она всегда неожиданна.

Приведённые варианты не исчерпывают всего разнообразия тактической раскладки сил. Они могут быть умножены, но во всех случаях бегун, рассчитывающий на успех, должен помимо других качеств, отлично чувствовать темп бега.

При осуществлении тактического замысла необходимо иметь в виду ряд проверенных и сложившихся на практике тактических правил и положений, соблюдение которых увеличивает тактические возможности бегуна.

1. После старта необходимо занять место в ведущей группе бегунов. Это положение имеет особое большое значение в беге на средние дистанции. В беге на 800 м, а иногда и на 1500 м выгоднее возглавить бег, чем подвергаться риску оказаться на 3 – 5-м месте.

2. Бежать нужно по возможности ближе к бровке, примерно на расстоянии 30 см от неё. Если бежать на повороте сбоку от других бегунов на расстоянии 1 м от бровки, то на каждом повороте придётся пробегать лишних 3 – 5 и более метров.

3. Нельзя давать противнику отрываться. Отставать от ведущего бегуна сразу со старта нежелательно, необходимо держаться за ним вплотную.

4. Обходить других бегунов нужно при выходе на прямую. Об отступлении от этого правила говорилось выше.

5. Обходить противника следует резким рывком, чтобы оторваться от впереди бегущего на несколько метров, прежде чем ведущий сможет мобилизоваться и изменить темп бега. Однако при недостаточном запасе сил на резкий рывок можно сделать попытку обойти ведущего постепенным увеличением скорости за счёт удлинения шага.

6. Начав рывок, ускорение или финиширование, следует решительно и до конца проводить его в том же темпе. При равных силах все бегуны испытывают одинаковое напряжение и, победителем выйдет тот, кто дольше вынесет огромное напряжение моральных и физических сил.

7. При беге не следует оглядываться. Привычка оглядываться свидетельствует о недостаточной уверенности бегуна в своих силах. Кроме того, при повороте головы происходит нарушение равновесия, что, в свою очередь, ведёт к нарушению ритма бега.