

4. Arzyutov G. N. Teoriya i metodika poetapnoy podgotovki sportsmenov (na materiale dzyudo): avtoref. dis. dok.ped. nauk: 13.00.04 / Nats. un-t flz. vih. I sportu UkraYini. Kiev, 2001. 36 s.
5. Eganov A. V., Kulikov L. M. Sredstva vosstanovleniya rabotosposobnosti zanimayuschihся sportivnyimi vidami edinoborstv. Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimentalnogo obrazovaniya. 2011. №6. S. 35–37.
6. KazImIrko N., Ushakov A. Vpliv flzichnih navantazhen na subpopulyatsIyniy sklad lImfotsitIv periferIynoYi krovI bortsIv dzyudo v dinamItsI trenuvalnogo makrotsiklu. VIsnik LvIvskogo unIversitetu. SerIya bIologIchna. 2008. № 47. S. 54–58.
7. Malikov N. V. Osobennosti otsenki funktsionalnoy podgotovlennosti bortsov na etape nachalnoy podgotovki. Pedagogika, psihologiya ta mediko–biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. 2004. №6. S. 68–72.

УДК 797.1: 796.054: 796.093.112

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Димова А.М., Димов К.В., Димов А.В.

*54000, Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна*

dymova_av@ukr.net

Розглянуто особливості формування тактичної майстерності веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації та оцінено ефективність запропонованої експериментальної програми. У дослідженні взяло участь 6 спортсменів-юнаків віком 21-25 років вищої спортивної кваліфікації. Результат проходження дистанції 2000 метрів в одиночці майстра спорту України дозволив розробити модель проходження цієї дистанції на основі врахування ритму веслування, що є основою нашої тактики. Для вивчення тактики веслування на основі ритмового фактора проаналізовано відеозапис змагань переможця Олімпіади 2012 р. у Лондоні.

Ключові слова: тактична майстерність, веслярі-академісти, вища спортивна кваліфікація, методика формування.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ГРЕБЦОВ- АКАДЕМИСТОВ ВЫСШЕЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Дымова А.Н., Дымов К.В., Дымов А.В.

*54000, Черноморский государственный университет имени Петра Могили,
ул. 68 Десантников, 10, г. Николаев, Украина*

dymova_av@ukr.net

Рассмотрены особенности формирования тактического мастерства гребцов-академистов высшей спортивной квалификации и оценена эффективность предложенной экспериментальной программы. В исследовании приняли участие 6 спортсменов-юношей в возрасте 21-25 лет высшей спортивной квалификации. Результат прохождения дистанции 2000 метров в одиночке мастера спорта Украины позволил разработать модель прохождения этой дистанции на основе учета ритма гребли, что является основой нашей тактики. Для изучения тактики гребли на основе ритмового фактора была проанализирована видеозапись соревнований победителя Олимпиады 2012 г. в Лондоне.

Ключові слова: тактовна майстерність, гребці-академісти, спортивна вища кваліфікація, методика формування.

THE METHOD OF FORMATION OF THE TACTICAL SKILL OF THE ROWERS-ACADEMICS OF THE HIGHEST SPORTS QUALIFICATION

Dymova A., Dymov K., Dymov A.

54000, Petro Mohyla Black Sea National University, 68 Marines str., 10, Mykolayiv, Ukraine

dymova_av@ukr.net

Training teams of high qualification should be based on objective laws of development of motor skills taking into account the specifics of the sports activities one who is engaged in interaction with the environment.

Particularly important training programs to optimize the tactical training of rowers-academics at different levels. However, as is known, the level of tactical preparedness in youth sports leads to the growth of sports achievements of the country on the world stage. Training rowers - academics of the highest sports skill requires considerable attention, since the high results in competitions require a manifestation and mobilization of all parts of the preparedness of the athlete.

The purpose of the study was to develop and evaluate the effectiveness of methods of forming the tactical skill of the rowers-academics of the highest sports qualification

In the article the peculiarities of formation of the tactical skill of the rowers-academics of the highest sports skill and evaluated the effectiveness of the proposed pilot program. The study involved 6 sportsmen-young men at the age of 21-25 years of higher sports skills. The result of passing the distance of 2000 meters in the solo of master of sports of Ukraine has allowed to develop a model of travel over that distance, based on the rhythm of rowing, which is the basis of our tactics. To study the tactics of paddling on the basis ramowego factor analyzed the video recording of the competition the winner of the Olympic games 2012 in London.

At the end of the experiment it is found that in the control and experimental groups one rower showed time standard MC. The average time of passing the distance of 2000 m from the rowers of the experimental group shows better control on 0.1 sec. In our opinion, the obtained result is indicative of, firstly, the current skill level of paddlers, and second, developed by many years of training individual tactics.

The obtained data of our study provided a basis to analyze the tactics of the rowers in various aspects and have become the implementation approach for the formation of the tactical skill of the rowers-academics of the highest sports skill. However, the study, in our opinion, can be one of the approaches of the formation of tactical training and, subsequently, the skills of young rowers, because in working with athletes of higher sports skills with established tactical skill is difficult to affect certain changes.

Key words: tactical skill, rowers, sporting qualifications, method of formation.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Результати виступу веслярів-академістів на останніх Олімпійських іграх у Лондоні та Ріо-де-Жанейро і чемпіонатах світу показали досить високий рівень розвитку вітчизняного академічного веслування. Цьому сприяла не лише оптимізація і вдосконалення рівня функціональної підготовленості спортсменів, але підвищення якості використовуваного інвентарю, а найголовніше, максимальної реалізації тактичної підготовленості спортсменів.

Необхідно відмітити, що нині тактична підготовка весляра розглядається як одна з найважливіших сторін тренування, яка здійснюється в тісному зв'язку з фізичною, технічною і психологічною підготовкою. За усього бажання виділити навчання в самостійний процес це зробити неможливо, оскільки незалежно від волі тренера при навчанні веслуванню паралельно здійснюється також і вирішення інших завдань підготовки спортсмена [5, 8, 9].

Підготовка команд високої кваліфікації повинна ґрунтуватися на об'єктивних закономірностях формування рухової навички з урахуванням специфіки спортивної діяльності того, хто займається, і взаємодії його з довкіллям. Повинні також братися до уваги індивідуальні особливості спортсмена (зріст, анатомічна будова, індивідуальна структура рухів і т. ін.) [6].

Особливої актуальності набувають тренувальні програми, спрямовані на оптимізацію тактичної підготовленості веслярів-академістів різного рівня. При цьому, як відомо, рівень тактичної підготовленості в юнацькому спорті багато в чому визначає майбутній ріст спортивних досягнень країни на світовій арені. Підготовка веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації вимагає значної уваги, оскільки високі результати на змаганнях

потребують прояву й мобілізації всіх ланок підготовленості спортсмена. Успішність виступу залежить не лише від досконалості фізичного розвитку та фізичної підготовленості веслярів, а й від удадо спланованої й реалізованої тактики веслування [1, 4]. Тому дослідники приділяють особливу увагу формуванню тактичної підготовленості веслярів на кожному з етапів спортивного тренування, що вказує на важливість тематики.

Мета дослідження – розробити та оцінити ефективність методики формування тактичної майстерності веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дослідженні взяли участь 6 спортсменів-юнаків віком 21-25 років вищої спортивної кваліфікації. Дослідження проводилося на базі ШВСМ м. Миколаїв з вересня 2016 року по травень 2017 року. Учасники дослідження були розподілені на 2 групи (контрольну та експериментальну), по 3 особи в кожній. Спортсмени контрольної групи тренувалися за загальноприйнятою методикою. Спортсменам експериментальної групи було запропоновано впровадити в тренувальний процес методику формування тактичної майстерності.

Аналіз відеозапису використовувався задля вивчення тактики веслування на основі ритмового фактора в переможця Олімпіади 2012 р. у Лондоні.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Успішна підготовка веслярів різного рівня багато в чому залежить від інформації, що дає змогу оцінити рухову діяльність спортсмена. Дослідники, майстри спорту, тренери з академічного веслування (Д.А. Міфтахутдінова [2], О.А. Шинкарук [4]) вважають, що під час аналізу техніко-тактичних дій весляра варто враховувати періоди дистанції для зміни циклу рухів весляра. А науковці Ольшевський В.С. [3], Яковенко Є. [5] одним із завдань тактичної підготовки веслярів вищої спортивної кваліфікації назвали пошук нових підходів до планування тактичних дій. Ці два положення ми взяли за основу при розробці експериментальної методики формування тактичної майстерності веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації в підготовчому періоді. Під час складання тактичного плану професор Ольшевський В.С. радить особливу увагу приділяти таким факторам, від яких залежить його реалізація: статут спорту, персональний характер ведення гонки, бійцівські якості спортсмена, спортивна ситуація, змагальні обставини [3].

Під час дослідження вивчено гістограму розподілу максимальних зусиль весляра при проходженні дистанції 2000 м. Вони встановили часову тактичну тенденцію, що полягала у визначенні точок дистанції, на яких весляру потрібно змінити темп веслування, що загалом визначало тактику проходження дистанції 2000 м.

Установлено такі точки дистанції: перша – через 40 с після старту, друга – через 100 с, третя – через 180 с, четверта – через 280 с, п'ята – на фініші.

Такий підхід до тактики є науковим і цікавим, проте, припускаємо, не дуже практичним. Адже весляру складно під час дистанції орієнтуватися в часових параметрах, особливо, якщо по дистанції відсутні відмітки проходження старту, середини дистанції, початку фінішного відрізка.

Ураховуючи практичний досвід, розроблено й запропоновано методику формування тактичної підготовленості весляра на дистанцію 2000 метрів на основі ритмового фактора.

За основу взято результат проходження дистанції 2000 метрів в одиночці МСУ Проценка І. – 7 хв 04 с (м. Миколаїв). Під час проходження цієї дистанції зі змагальною швидкістю фіксували кількість гребків на стартовому відрізку, відрізку по ходу дистанції й на фініші. Загалом весляр протягом дистанції виконав 250 гребків. На основі цих показників ми розробили модель проходження дистанції 2000 м на основі врахування ритму веслування, що є основою нашої тактики.

Ритм веслування – рівномірна зміна елементів руху та зусиль у часі чи просторі. Темп веслування – кількість рухів, що виконуються за одиницю часу. Розроблену модель наведено на рисунку 1.

Темп				
55 гр/хв	38 гр/хв	35 гр/хв	120 гр/хв	
Ритм (кількість гребків)				
20 гр.	15 гр.	100 гр.	75 гр.	40 гр.
Старт	250 м	500 м	1000 м	1500 м
Стартовий відрізок	Хід по дистанції	Фінішний відрізок	Фініш	

Рис. 1. Модель тактики проходження дистанції 1000 м з урахуванням ритму веслування

У моделі тактики проходження дистанції 2000 м указується кількість гребків веслярем з одного боку. Відзначали кількість гребків на відмітці на дистанції 250 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Рекомендовано таку експериментальну методику: веслувальнику за сигналом потрібно зробити 20 стартових гребків (темп 55 гр/хв), потім перейти на стартовий відрізок у темпі 38 гр/хв і виконати 15 гребків, після чого весляр переходить на хід на дистанції в темпі 35 гр/хв і виконує 100 гребків, 75 гребків у темпі 120 гр/хв, весляр виконує на фінішному відрізку 40 гребків у темпі 38 гр/хв, але вищі за потужністю. За метражем це має такий вигляд: робота стартова – 200 м, робота із ходу дистанції 1300 м, фінішна робота – 500 м.

Так, на початку експерименту веслярам експериментальної групи запропоновано тактичну модель проходження дистанції 2000 м. Розроблену модель включили в навчально-тренувальний процес осінньо-зимового періоду. Завдяки власній спортивній майстерності спортсмени знають реалізацію стартового темпу, темпу по ходу й фінішного, тому їм потрібно було запам'ятати й реалізувати запропоновану схему.

Реалізація експериментальної тактичної схеми відбувалася в процесі тренувального заняття під час веслування на веслувальному тренажері. Веслярі експериментальної групи на кожному тренуванні виконували по два підходи за запропонованою експериментальною схемою.

Таблиця 1 – Час (хв, с) проходження дистанції 2000 метрів на початку дослідження в спортсменів експериментальної та контрольної груп

Контрольна група			Експериментальна група		
№ з/п	Спортсмен	Час проходження дистанції	№ з/п	Спортсмен	Час проходження дистанції
1	Валентин В.	7.08.21	1	Віктор К.	7.12.16
2	Степан Г.	7.12.56	2	Євген С.	7.10.32
3	Ігор В.	7.10.14	3	Іван Д.	7.07.24
Середнє		7,10±0,01	Середнє		7,09±0,01

Оцінити вплив експериментальної методики на формування тактичної майстерності веслярів-академістів можна лише на основі проходження веслярами дистанції 2000 м на воді. Контрольне проходження дистанції відбулося в березні 2017 р. На старті одночасно стояли веслярі експериментальної й контрольної груп, кожен на власній доріжці. Усі учасники експерименту – майстри спорту України. Ураховувався час проходження дистанції (табл. 1). Тренер фіксував реалізацію на практиці експериментальної схеми тактики проходження дистанції 2000 метрів, а також на основі педагогічного спостереження оцінював реакцію суперників.

Після проведення експерименту встановлено (таблиця 2), що і в контрольній, і в експериментальній групах по одному веслувальнику не показали часовий норматив МС. У середньому час проходження дистанції 2000 м у веслярів експериментальної групи показаний краще за контрольну на 0,1 с. На нашу думку, отриманий результат є показником,

по-перше, сформованого рівня майстерності веслярів, по-друге, сформованої багатолітніми тренуваннями індивідуальної тактики.

Таблиця 2 – Час (хв, с) проходження дистанції 2000 метрів наприкінці дослідження у спортсменів експериментальної та контрольної груп

Контрольна група			Експериментальна група		
№ з/п	Спортсмен	Час проходження дистанції	№ з/п	Спортсмен	Час проходження дистанції
1	Валентин В.	7.03.12	1	Віктор К.	7.03.25
2	Степан Г.	7.06.22	2	Євген С.	7.04.15
3	Ігор В.	7.09.32	3	Іван Д.	7.05.41
Середнє		7.06±0,02	Середнє		7.04±0,01

Варто зазначити, що під час проходження дистанції спортсмени експериментальної групи намагалися дотримуватися експериментальної методики. На основі спостереження встановлено, що під час проходження дистанції зміна ритму веслярами експериментальної групи була несподіваною для веслярів контрольної групи, адже веслярі по ходу дистанції зазвичай орієнтуються на встановлені орієнтири. Але в деяких моментах відіграв роль психологічний фактор. Адже індивідуальне тренування на веслувальному ергометрі Concept-2 й змагальний характер на дистанції диктують власні тактичні ходи.

Після формульованого експерименту нам було цікаво проаналізувати ритм веслування на дистанції 2000 м у веслярів-олімпійців. Так, обрано відеозапис фінального заїзду чоловіків на одиночках на дистанцію 2000 м, Олімпіади 2012 р. в Лондоні. Ми вивчили тактику веслування на основі ритмового фактора в переможця заїзду.

Так, олімпійський чемпіон Махе Дрісдейл (Нова Зеландія) за дистанцію виконав 244 гребки. Він подолав дистанцію за час 6.57.82 с. Виходячи з відміток по дистанції, ми вираховували кількість гребків на відмітці 250 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Ми порівняли розроблену модель тактики (на прикладі проходження дистанції 2000 м МСУ (Проценко І.) з тактикою олімпійського чемпіона, що відображено на рисунку 2.

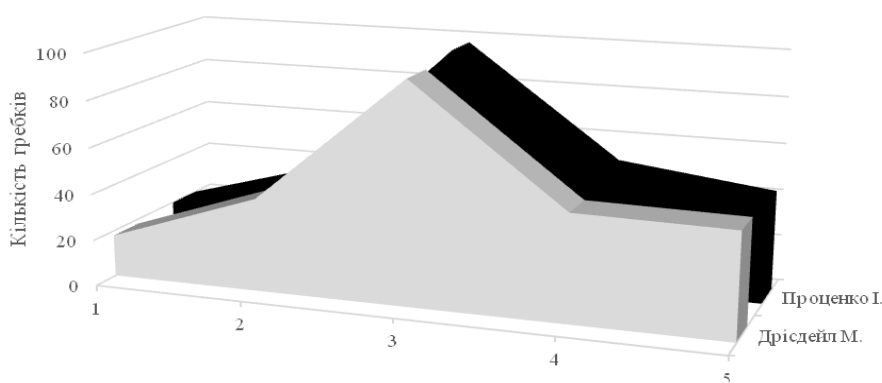


Рис. 2. Порівняння тактики проходження дистанції 2000 м веслярів-академістів МСУ та олімпійського чемпіона

Примітка: відмітки по дистанції: 1 – зі старту до відмітки 250 м, 2 – із 250 м до 500 м, 3 – із відмітки 500 м до відмітки 1000 м, 4 – з відмітки 1000 м до 1500 м, 5 – з відмітки 1500 м до 2000 м.

Ми встановили значну розбіжність у ритмі веслування на дистанції 2000 м в обох веслярів. Так, якщо зі старту до відмітки 250 м МСУ виконує 20 гребків з одного боку, то олімпійський чемпіон – 18, така сама тенденція спостерігається й на наступних етапах. Проте ми можемо, виходячи з графіка, побачити єдиний підхід в обох веслярів до проходження цієї дистанції – швидкий відхід зі старту та поступовий перехід на рівномірне потужне веслування. Значну розбіжність показує фінішний відрізок.

ВИСНОВКИ

Отримані дані дали підставу проаналізувати тактику веслярів у різноманітних аспектах і стали спробою впровадження підходу щодо формування тактичної майстерності веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації. Проте проведене дослідження, на нашу думку, може бути одним із підходів формування тактичної підготовленості, а згодом – майстерності юних веслярів, адже в роботі зі спортсменами вищої спортивної кваліфікації при сформованому тактичному навику складно вплинути на його певні зміни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Земляков В. Е. Особенности подготовки к соревнованиям гребцов на байдарках и каноэ. Херсон : Надднепрянская правда, 1995. 159 с.
2. Мифтахутдинова Д. А. Сравнительный анализ эффективности разных тренировочных программ для спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №2(46). С.128-132.
3. Ольшевский В. С. Сравнительный анализ тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции сильнейшими женскими гребными экипажами в олимпийском цикле. *Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы Междунар. конф., (29–30 ноября 2007 г.)*. Минск: БГУФК, 2007. С. 81–84.
4. Шинкарук О., Коженкова А. Характеристика чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 3–6.
5. Яковенко Е. О. Определение информативных критериев отбора и их значимости для формирования экипажей в гребле академической на этапе подготовки к высшим достижениям. *Слобожанский научно-спортивный вестник*. 2013. №2. С. 39–43.
6. Яковенко Е., Яшная А. Реализация функциональной подготовленности гребцов при различных тактических схемах преодоления соревновательной дистанции. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15*. 2016. Вип. 1. С. 123–127.
7. Яковенко Е. О. Формирование экипажей в гребле академической в различных странах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”*: зб. наукових праць. 2013. Вип. 1(27). С. 108–111.
8. Cosgrove M.J., Wilson J., Watt D. & Grant S.F. The relationship between selected physiological variables of rowers and rowing performance as determined by a 2000 m ergometer test. *Journal of Sports Sciences Volume*. 1999. №11. P. 845–852.
9. Zouhal H., Le Douairon Lahaye S., Abderrahaman A. B. Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat Water Kayaking (500 and 1000 m) in Highly Trained Subjects. *J Strength Cond Res*. 2012. №26(3). P. 825–831.

REFERENCES

1. Zemlyakov V. E. Osobennosti podgotovki k sorevnovaniyam grebtsov na baydarkah i kanoe. Herson : Naddneprianskaya pravda, 1995. 159 s.
2. Miftahutdinova D. A. Sravnitelnyiy analiz effektivnosti raznyih trenirovochnyih programm dlya sportsmenok vyssokoy kvalifikatsii, spetsializiruyuschihsya v akademicheskoy greble. Slobozhanskiy naukovno-sportivnyy vIsnik. 2015. №2(46). S.128-132.
3. Olshevskiy V. S. Sravnitelnyiy analiz takticheskikh variantov prohozhdeniya sorevnovatelnoy distantsii silneyshimi zhenskimi grebnyimi ekipazhami v olimpiyskom tsikle. Nauchno–prakticheskie problemyi sporta vyisshih dostizheniy: materialyi Mezhdunar. konf., (29–30 noyabrya 2007 g.). Minsk: BGUFK, 2007. S. 81–84.
4. Shynkaruk O., Kozhenkova A. Kharakterystyka chynnykiv, shcho vplyvaiut na efektyvnist zmahalnoi diialnosti u vesluvanni akademichnomu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015. № 1. S. 3–6.
5. Yakovenko E. O. Opredelenie informativnyih kriteriev otbora i ih znachimosti dlya formirovaniya ekipazhey v greble akademicheskoy na etape podgotovki k vyisshim dostizheniyam. Slobozhanskiy nauchno–sportivnyy vestnik. 2013. №2. S. 39–43.
6. Yakovenko E., Yashnaya A. Realizatsiya funktsionalnoy podgotovlennosti grebtsov pri razlichnyih takticheskikh shemah preodoleniya sorevnovatelnoy distantsii. Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo unIversitetu ImenI M.P.Dragomanova. SerIya № 15. 2016. Vipusk 1. S. 123–127.
7. Yakovenko E. O. Formirovanie ekipazhey v greble akademicheskoy v razlichnyih stranah. Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo unIversitetu ImenI M. P. Dragomanova. SerIya № 15. “Naukovno–pedagogichnI problemi flzichnoYi kulturi (flzichna kultura I sport)”: zb. naukovih prats. 2013. Vipusk 1(27). S. 108–111.
8. Cosgrove M.J., Wilson J., Watt D. & Grant S.F. The relationship between selected physiological variables of rowers and rowing performance as determined by a 2000 m ergometer test. *Journal of Sports Sciences Volume*. 1999. №11. P. 845–852.
9. Zouhal H., Le Douairon Lahaye S., Abderrahaman A. B. Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat Water Kayaking (500 and 1000 m) in Highly Trained Subjects. *J Strength Cond Res*. 2012. №26(3). P. 825–831.

УДК 796.332: 796.012.13:796.015

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ОРГАНИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Кокарева С.Н.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

kokarevas@gmail.com

Рассмотрены новые методические подходы к построению учебно-тренировочных занятий по физической подготовке высококвалифицированных футболистов футбольного клуба «Заря» (Луганск), выступающего в украинской Премьер-Лиге в подготовительных периодах годового цикла подготовки спортивного сезона 2016-1017 г. Приведенные результаты позволяют утверждать об актуальности проблемы, рассматриваемой в настоящем исследовании, установленной на основе анализа данных научно-методической литературы, в соответствии с полученными экспериментальными данными и современными методическими разработками в области физической и функциональной подготовки футболистов. В результате обобщения изученного