

УДК 796.88:378.4(477)

Лаврентьев О. М., Сергієнко Ю. П.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

У статті розглядаються питання щодо формування тренувального процесу в гирьовому спорті, а саме – тактичної досконалості спортсмена. Його тактична підготовка формується за віком, класифікацією, рангом змагань, функціональними показниками спортсмена, швидкістю виконання вправи, правильним розподілом часу на виконання вправ, технічних особливостей, вдалого жеребкування, знання правил змагань та судейського корпусу. Також при формуванні тактичної підготовки відіграє роль вдалий виступ на попередніх змаганнях, проведений тренером або спортсменом аналіз результатів, як особистих, так і суперників на попередніх змаганнях, урахування максимальних тренувальних або «прикидочних» стартів, коригування власної ваги тощо.

Ключові слова: гирьовий спорт, тактична підготовка, спортсмен.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Під тренуванням у гирьовому спорті слід розуміти багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання і його вдосконалення у змагальних вправах. Основною метою тренування є різнобічна і гранично можлива для конкретного індивідуума підготовленість, обумовлена специфікою виду спорту та вимогами отримання максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Досягнення мети здійснюється в процесі багаторічного вдосконалення гирьовиків шляхом вирішення різноманітних завдань, що зводяться в найбільш загальному вигляді до таких:

- освоєння техніки і тактики виду спорту;
- забезпечення різнобічного фізичного розвитку;
- забезпечення необхідних якостей для демонстрації найвищих індивідуальних досягнень рівня розвитку різних рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в тренувальній та змагальній діяльності;
- виховання належного для успішної підготовки та змагальної діяльності рівня моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного для успішної підготовки і змагальної діяльності рівня спеціальної психологічної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та проявлення в змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Зазначені завдання визначають основні сторони (напрямки) спортивної підготовки гирьовиків: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. З кожної з них випливають конкретні завдання підготовки [7, с. 76].

Тактична підготовка у будь-якому спорті відіграє важливу роль. Але в кожному виді вона має свої особливості, оскільки поділяється на індивідуальну та колективну. В ігрових видах спорту вона виступає як колективна організація гри, яка постійно, гнучко і миттєво адаптується до різноманітних ігрових ситуацій на основі необхідності індивідуальної участі кожного гравця у співробітництві, багатою індивідуальною технікою та атлетичними можливостями гравців. В єдиноборствах та силових видах спорту індивідуальна або колективна тактика змінюється в залежності від характеру та задач змагань [4, с. 144,145; 6, с. 187].

У своєму дослідженні звернемо увагу на силовий вид спорту – гирьовий спорт. Як відомо, в Україні в останні роки гирьовий спорт має декілька напрямів. А саме: класичне двоборство (поштовх+ривок), поштовх довгим циклом, естафета, жонгливання, гвардійський ривок, гирьовий хортинг, гирьовий фітнес. Всі вони мають деякі відмінності в правилах змагань, але тактична підготовка без істотних змін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальна тактична підготовка вдосконалюється у процесі набуття теоретичних знань з тактики та самостійного вивчення питань тактичної підготовленості інших спортсменів.

Специфіка виду спорту є вирішальним фактором, що визначає структуру тактичної підготовленості гирьовика. Основною частиною тактичної підготовленості в багатьох циклічних, швидко-силових і складно координаційних видах являється вибір раціональної тактичної схеми та її використання незалежно від дій основних конкурентів.

Дослідженням розвитку гирьового спорту в Україні та світі займалися такі науковці, як: навчанням руховим діям в тренувальному процесі (Ю. В. Щербина, О. М. Лукіза, В. Ф. Тіхонов, І. В. Морозов, В. М. Гомонов); методикою навчання поштовху, ривку, жонглюванню гир та використання спортивного інвентаря (С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. Я. Андрейчук, Р. В. Михальчук); питанням рівноваги в гирьовому спорті (Р. М. Гімазов); рівнем функціональних можливостей спортсменів гирьовиків (А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, О. Ю. Іваночко); будовою тренувального процесу (Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов, О. М. Лаврентьев) та інші.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (державний реєстраційний номер 0114U001841).

Тактична підготовка вдосконалюється протягом всієї професійної діяльності спортсмена. При цьому з ростом майстерності та накопичення досвіду необхідний об'єм знань, що підлягають засвоєнню, збільшується.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає формування індивідуального стилю ведення змагальної діяльності з виду спорту. Стыль повинен включати загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена, а також його характерні недоліки. Під час підготовки до змагань та участі в них спортсмени постійно шукають і вдосконалюють засоби протидії конкретним суперникам, різною мірою знайомим за попередніми змаганнями, тренуванням, розповідям тренера, друзів по команді та перегляду відеозмагань. Відпрацювання моделей майбутніх змагань відбувається з урахуванням зіставлення особистої майстерності та особливостей суперників, цілей і можливих результатів майбутніх змагань. Крім того, доводиться готуватися до боротьби з незнайомими суперниками, вивчати їх на змаганнях, здійснювати пошук засобів для успішного складання моделей дій суперників [5, с. 326].

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Формування тактичної підготовленості в гирьовому спорті.

Завдання дослідження

1. Провести аналіз літератури відносно тренувального процесу у гирьовому спорті.
2. Визначити особливості тактики в гирьовому спорті під час тренувальної та змагальної діяльності.

У роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної, спеціальної літератури та власним досвідом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під тактикою розглядають сукупність форм і засобів боротьби за перемогу у змаганнях. Використовуючи свої фізичні і технічні можливості, а також уразливі сторони противника, спортсмен вибирає тактику виступу на змаганнях для перемоги.

Якщо розглянути виступи деяких видатних спортсменів, видно, як заслужений майстер спорту В. Я. Андрейчук (2007), аналізуючи свої виступи, визначив чотири способи, які особливо часто практикуються у його спортивній діяльності:

- 1) високий темп виконання вправи у перші 5 хвилин;
- 2) прискорений темп виконання вправи у другій половині відведеного часу на виконання вправи, особливо її фінішного відрізка;
- 3) піднімання гир, зважаючи на тактику з маловідомими суперниками (пошук оптимального темпу);
- 4) тактика рівномірного піднімання гир характерна для гирьовиків з високою загальною та спеціальною фізичною підготовленістю, стабільністю виконання змагальних вправ, врівноваженою психікою, впевненістю у собі [1, с. 87].

Аналізуючи виступ майстрів спорту України міжнародного класу Ю. В. Дуляницького, та М. М. Дедусь, які виступали на завчасно запланованому старті, темп виконання вправи – рівномірний, оскільки максимальні показники своїх найближчих конкурентів були відомі (за протокольними аналізами виступу). Взагалі перемога вирішувалась питаннями вдалого жеребкування, контролю власної ваги і першими хвилинами виступу. В ході змагань спортсмени зберігали високу психологічну стійкість до зовнішніх подразників (виступ основних конкурентів), зосереджувались на вдалому особистому виступі. На деяких стартах Ю. Дуляницький, переходив до іншої вагової категорії для досягнення максимальних результатів.

Величина об'єму та інтенсивності навантаження на різних етапах їх тренувального процесу не однакова і має загальні закономірності, які необхідно враховувати під час планування в окремих мікроциклах. Розглянувши тижневий план тренувань, видно, що він розподілений в рівних частинах між змагальними, спеціально- та загально-підготовчими вправами. Фізичне навантаження на тиждень приблизно складає 28820 кг., що в середньому на одне тренування дорівнює 5733 кг. – це тільки з використанням спеціальних вправ (поштовх та ривок) [2, с. 118, 119; 3, с. 71–73].

На рис. 1 ми пропонуємо звернути вашу увагу на модель тактичної підготовки гирьовиків її компоненти, які розкривають структуру тактичної підготовки гирьовика.

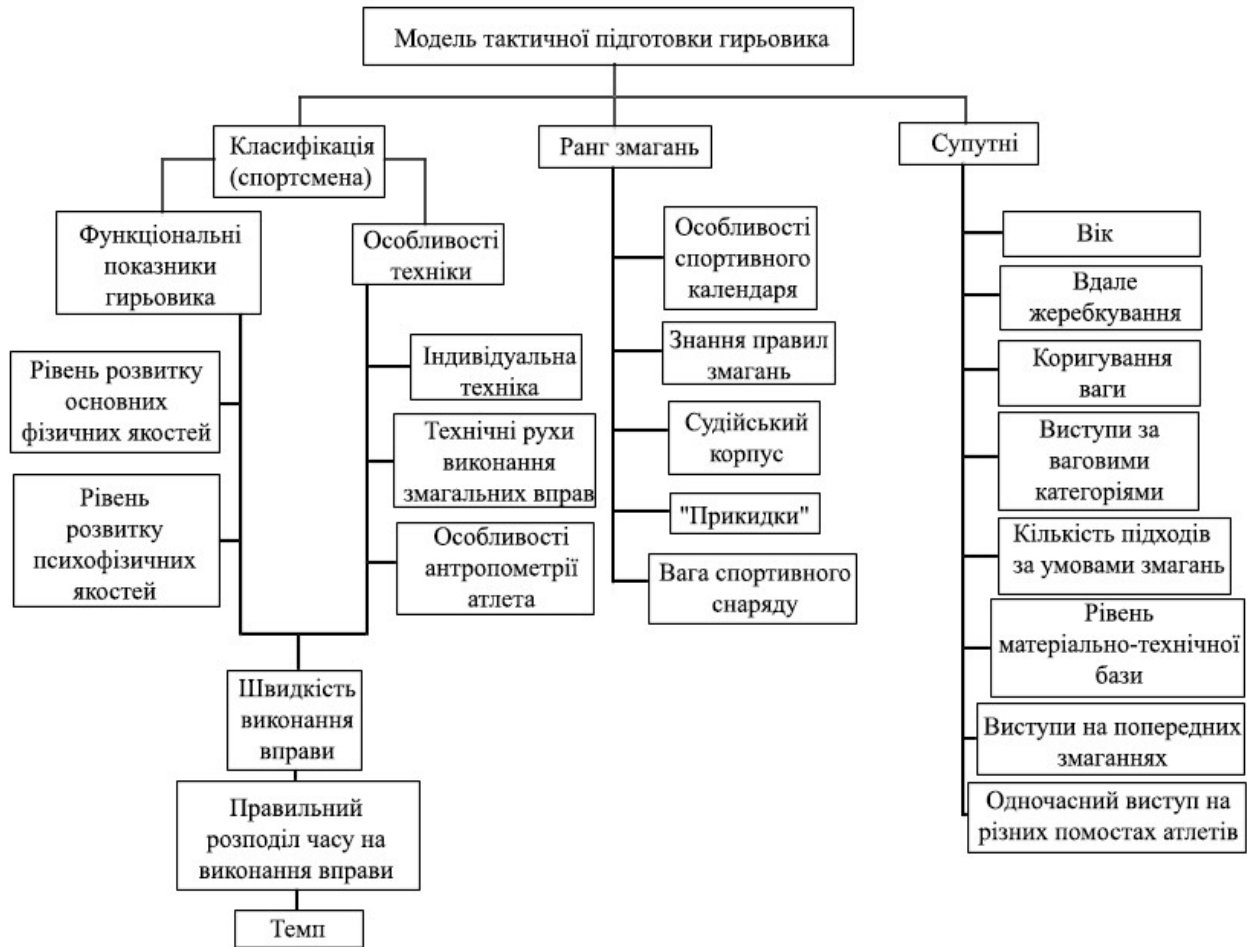


Рис. 1. Модель тактичної підготовки гирьовика

Авторами визначено три основних компоненти, які формують якість змагальної діяльності, що відображається в задачах, засобах і методах. Однак необхідно пам'ятати, що в усіх випадках існує пряма залежність спортивної техніки від різних сторін підготовленості спортсмена.

Основними засобами оволодіння і вдосконалення тактичних дій в циклічних видах спорту, а гирьовий спорт деякою мірою є таким, багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ в суворій відповідності з розробленою схемою та при постійному контролі за ефективністю рухових дій.

При цьому враховуються швидкість, темп і час виконання вправи, характер та величина розвиваючих зусиль. В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях [5, с. 322].

Якщо розглядати окремо кожний компонент тактичної підготовки, то вони мають свої особливості. Перший пов'язаний з вдалими поєднаннями функціональних здібностей спортсмена та технічних якостей, що впливають на формування спортивної форми, яка вдало впливає її розподілення під час змагань на: динаміку виконання вправи, її інтенсивності, щохвилинного об'єму фізичного навантаження та швидкості виконання поштовху або ривку. Психофізичні здібності пов'язані з оперативним мисленням під час старту, його вдалими поєднаннями з швидкістю процесів мислення (при одночасному старті на декількох помостах, інформація відображається на табло або рахунок судді); урахування тактичних знань і вмінь (можна визначити темп виконання вправи); зв'язок з емоційно-вольовими процесами (витримка та самовладання, активність у досягненні мети і подоланні перешкод). Вони тісно пов'язані із значними труднощами як зовнішнього так і внутрішнього порядку.

Другий пов'язаний зі змаганнями та організацією тренувального та змагального процесу під час підготовки спортсмена до головного старту річного циклу, що дозволяє систематизувати та поділити на типи: втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, де вирішується об'єм та інтенсивність навантажень за періодом підготовки та проведення контрольних стартів з різною вагою (16 кг, 24 кг, 32 кг).

Мало хто бере до уваги класифікацію судді на помості, який може вирішити долю останніх підйомів на останній хвилині (швидкість виконання підйомів висока і не завжди відбувається чітка фіксація снаряду вгорі, не завжди встигають оголошувати результат), які потім можуть вплинути на психічну підготовленість спортсмена в подальшому.

Третій – супутній, який можна пояснити як організаційний, і більшу відповідальність несе саме тренер, оскільки він формує умови для проведення тренувань, склад команди за віком та ваговим категоріям, складає річний план підготовки, проводить аналіз, прогноз минулих змагань та майбутній виступів спортсменів, тощо.

Висновки. Тактична підготовка принесе позитивні результати лише тоді, коли будуть виконані всі компоненти тренувального процесу та хід змагань буде несподіваним для суперників.

Тільки позитивна взаємодія тренера та спортсмена формує тактичну поведінку атлета на змаганнях в колі суперників.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальше дослідження вбачаємо у деталь-ному розборі психологічної підготовки під час занять гирьовим спортом на різних етапах підготовки.

Использованные источники

1. Грибан Г. П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб./ Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.
2. Лаврентьев О. М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час змагального періоду / Олександр Лаврентьев // Науковий Часопис. серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 13(40). – Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 116-120.
3. Лаврентьев О. М. Особливості організації тренувального процесу в гирьовому спорті / О. М. Лаврентьев, Ю. О. Лаврентьева. // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(58)15 – Київ : видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – С. 70-73.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник /Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 446 с.
7. Терещенко В. І. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки : навчальн. посіб. / В. І. Терещенко, О. М. Лаврентьев. – Ірпінь : Видавництво Національного університету ДПС України, 2014. – 234 с.

Laurentiev O., Sergienko Y.

TACTICAL TRAINING IN KETTLEBELL LIFTING SPORT

The article deals with questions about the formation of a training process in weight sport, namely the tactical perfectly of athlete. His tactical training is formed by age, classification, rank of the competition, functional characteristics of the athlete, the speed of the exercise, correct time distribution on exercises, technical features, successful draw, knowledge of the rules of the competition and the judiciary corps. Also, on the formation of tactical training affects a successful performance in previous competitions, an analysis of the personal results and results of rivals in previous competitions, conducted by a trainer or athlete, and accounting the maximum training or "pre-competitive" starts, adjustment of own weight, etc.

Using own functional and technical opportunities, the athlete selects tactics for competition at different startups for win. Individual tactics includes the question of the level of preparedness in terms of physical, technical, tactical and psychological preparation, like personal and main rivals in the period of competitive activity.

At team starts tactical reception study the ability of the main rivals of their performances by weight category, psychological impact on rivals and the environment, masking the preparation and intents, controlling the course of competitive activities, etc.

Specificity of the sport is a determinative factor that determines the structure of tactical preparation of the athlete. The main part of tactical training in many cyclic, speed-power and difficult coordinating views is the choice of a rational tactical scheme and its use regardless from activity the main competitors.

The authors identify three main components (the classification of the athlete, the rank of competition, concomitant), which form the quality of competitive activities, which is creation in tasks, means and methods. However, it is necessary to remember, that in all cases exist the direct dependence of the sports tactics from the various sides of the athlete's preparedness.

Analyzing the athlete's everyminute work on the platform, we can identify a few stages, on which the athlete should pay attention: make a good start (1-2 min), process of workability (3-5 min) saving strength, pace (throughout the performance), and in the last minute increase the speed of lifting (8.30-10 min).

Key words: kettlebell lifting sport, tactical training, athlete.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2018 р.