

УДК 796.431.2:796.093-055.2

Дослідження тактики змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок у стрибках у довжину

Гребенюк О. В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, Україна

Мета: дослідити особливості змагальної тактики кваліфікованих спортсменок у стрибках у довжину з розбігу.

Матеріал і методи: у дослідженні застосовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, контент-аналіз (аналіз протоколів змагань). Для вирішення поставленої мети проаналізовано результати 152 стрибунк, які виконали 886 спроб.

Результати: визначено варіанти змагальної тактики кваліфікованих спортсменок в стрибках у довжину. При вивченні тактики ведення змагальної боротьби сильніших спортсменок світу встановлено, що на сучасному етапі розвитку легкої атлетики актуальними стають питання тактики змагальної діяльності спортсменів у стрибкових видах.

Висновки: аналіз отриманих даних свідчить, що необхідно дотримуватися такого тактичного варіанту, який свідчить про необхідність досягнення максимального результату вже в перших спробах, але при цьому вести змагальну боротьбу до останньої спроби.

Ключові слова: тактичні дії, спортсменки, стрибки у довжину.

Вступ

Досягнення високих спортивних результатів і зростання конкуренції в професійному спорті висувають нові підвищені вимоги не тільки до технічної і фізичної підготовленості, але й до формування тактичного стилю змагальної діяльності [1; 4; 9].

У складно-координаційних видах спорту, до яких відносяться легкоатлетичні стрибки, важливим чинником зростання результатів є підвищення надійності реалізації спортивно-технічного потенціалу [2; 3; 8].

Дослідження способів ведення змагальної боротьби може визначити шляхи індивідуального підходу формування тактичного стилю змагальної діяльності.

Дослідження фізичної та технічної підготовленості визначили проблемні питання в необхідності індивідуалізації підготовки спортсменів, а також науково обґрунтованих рекомендацій стосовно способів ведення змагальної боротьби [5; 6].

Аналіз матеріалів дослідження системи підготовки кваліфікованих спортсменів свідчить, що вибір тактичного стилю ведення спортивної боротьби залежить від індивідуально сильних сторін підготовленості [7; 10; 11].

На жаль, такі підходи до тренування у швидкісно-силових видах легкої атлетики залишаються недостатньо обґрунтованими.

У зв'язку з вищевикладеним зростає потреба в розробці тактичних моделей змагальної діяльності стрибунк у довжину.

Мета дослідження: дослідження динаміки спортивних результатів стрибунк у довжину для визначення тактичних моделей змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методично літератури вивчити особливості технічної та тактичної підготовленості кваліфікованих стрибунк у довжину з розбігу.

2. Виявити особливості тактичних варіантів змагальної боротьби у висококваліфікованих стрибунк у довжину з розбігу.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні використовувалися аналіз літературних джерел, відеозапис із застосуванням біомеханічного комп'ютерного аналізу, педагогічне спостереження, контент-аналіз (аналіз протоколів змагань чемпіонату, Кубка України 2010–2011 рр.), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз сучасних досліджень і публікацій свідчить, що у теперішній час у зв'язку з розширенням зимового і літнього календаря змагань і збільшенням кількості стартів за індивідуальним запрошенням провідні спортсмени світового рейтингу виступають у продовж року більше ніж у тридцяти змаганнях. Постійне прагнення досягти високих спортивних результатів і призових місць у рамках різних змагань пов'язано з нервово-психічними і фізичними навантаженнями, що сприяє зниженню надійності і стабільності змагальної діяльності. Одним із засобів підвищення надійності змагальної діяльності є оптимізація тактики змагальної діяльності.

Аналізуючи матеріали науково-методичної літератури, відчувається недолік у дослідженнях тактики змагальної діяльності в стрибкових видах легкої атлетики.

У зв'язку з цим проблема визначення тактичних варіантів змагальної діяльності у стрибкових видах легкої атлетики стає актуальною і представляє певний науковий і практичний інтерес.

Аналізуючи матеріали наукових видань і педагогічного спостереження змагальної діяльності провідних

спортсменів світу встановлено наступне:

– на сучасному розвитку легкої атлетики значна увага приділяється питанням тактики змагальної діяльності в стрибкових видах;

– фізична, технічна, інтелектуальна і психологічна підготовленість спортсменок є сполученою ланкою тактики змагальної діяльності, спрямована на досягнення високих результатів у стрибкових видах легкої атлетики;

– важливими факторами, які впливають на тактичну змагальну діяльність, являються не тільки рівень підготовленості, поведінка спортсменок, але і зовнішні умови;

– тактичні дії в стрибкових легкої атлетики завжди спрямовані на рішення заздалегідь сформованого завдання;

– стан нервової системи може привести як до впевненості в своїх і до високих результатів, так і до низьких результатів;

– недооцінка стану суперника може привести до зниження результату;

– індивідуальний рівень підготовленості визначає напрям тактики його реалізації.

У результаті контент-аналізу протоколів чемпіонату і Кубка України з стрибків у довжину у жінок встановлено, що існує цілий ряд тактичних дій, які повторюються і взаємодіють один з одним. У даному випадку визначається два напрями прояву тактики змагальної діяльності.

1. Поведінкова лінія спортсмена:

– попередній психологічний настрій впливає на рішення заздалегідь поставленого завдання (медитація, гіпноз, масаж, інтелектуальна і фізична діяльність);

– у ході підготовчої частини до старту (вихід до місця змагань, розминка, манера поведінки);

– у процесі змагання (спостереження за виступом супротивника, спілкування з партнерами по команді, манера поведінки на місці змагань);

– після попередніх змагань (манера поведінки при виході з майданчика, емоційний стан, уміння його показати суперникові).

2. Використання спеціально спрямованих варіантів тактичних дій на досягнення спортивного результату. Це спеціально утворена поведінкова дія, яка залежить від індивідуальних психологічних особливостей, підготовленості і ситуацій, які утворюються в ході змагань.

У процесі змагань реєструвалися результати кожної спроби стрибків у довжину з розбігу в спеціальні протоколи і визначалась тактика змагань та ефективність її використання.

На основі проведених досліджень встановлено цілий ряд типових дій для стрибків у довжину:

1. Спортсмен вважає, що готовий до поступового покращення результату і може досягти його в останній спробі.

2. Спортсмен ще до змагань визначає, у якій спробі досягне найкращого результату.

3. Психологічно налаштований на кращий результат в першій спробі.

4. Розподіл зусиль в змаганнях через одну спробу. З шести спроб – 3 з максимальним зусиллям.

5. Концентрація зусиль на одну із спроб. Наприклад, пропустивши 3 і 4 спробу, а в п'ятій – максимальний ре-

зультат.

6. Серед шести спроб передбачається одна-дві максимальні, такі поєднання: перша і п'ята, третя і шоста.

7. Досягнення максимального результату в першій і останній спробі.

8. Особливий концентрований настрій на третю спробу, але кращий результат може бути і в наступних спробах.

9. Усі спроби виконуються з максимальними можливостями.

При аналізі літературних джерел не виявлено матеріалів, які характеризували назви варіантів тактичної боротьби спортсменок в стрибках у довжину з розбігу. На основі аналізу протоколів змагань нами сформовано 10 варіантів тактики змагальної діяльності стрибунок у довжину з розбігу:

1. Те, що «зростає» (поступове підвищення результату від спроби до спроби).

2. «Вибірковий» (кращий результат в одній із спроб).

3. «Первинний» (кращий результат у першій спробі).

4. «Фінальний» (у перших спробах рівні показники, а в останній – максимальне зусилля).

5. «Перервний» (розподіл зусиль через одну спробу).

6. «Ризикований» (концентроване зусилля на одній із спроб, заздалегідь пропустивши одну, або декілька спроб).

7. «Ступінчастий» (протягом усіх спроб максимальна одна, дві).

8. «Жорсткий» (максимальні зусилля в першій і останній спробах).

9. «Концентрований» (перші дві спроби водночас слабкі, а третя максимальна).

10. «Граничний» (усі спроби з максимальним зусиллям).

На підставі пошукових досліджень було виявлено найбільш застосовані варіанти тактики змагальної діяльності та визначено їх назви у стрибунок у довжину з розбігу. Для встановлення їх ефективності була розроблена анкета «Варіанти тактики спортивної боротьби», яка була запропонована 30 провідним тренерам.

У таблиці наведені результати опитування тренерів відносно ефективності запропонованих нами варіантів тактики спортивної боротьби для стрибунок у довжину.

Описові результати ефективності і частоти використання варіантів тактики ведення спортивної боротьби мають значні розбіжності. Якщо тренерами з легкої атлетики ефективними варіантами тактики визначені «зростаючий» і «вибірковий», то в практиці застосувань спортсменками вибирається «ризиковий» і «фінальний» варіанти.

Висновки

1. У кваліфікованих стрибунок у довжину спостерігається тенденція до зниження коефіцієнта корисної дії виконуваних спроб з невеликим приростом активності під кінець змагань.

2. Аналізуючи результати опитування тренерів і ретельно застосовані варіанти тактичних дій спортсменками під час змагань, видно, що стрибунок у довжину вибирають варіанти тактики в залежності від індивідуальних особливостей і рівня підготовленості.

Відсоткове застосування варіантів тактики стрибунк у довжину

Респонденти	Варіанти тактики, %									
	«Зростаючий»	«Вибірковий»	«Первинний»	«Фінальний»	«Перервний»	«Ризиковий»	«Ступінчатий»	«Жорсткий»	«Концентрований»	«Граничний»
Тренери (n=30)	11,79	11,84	10,96	8,86	10,24	9,64	10,41	10,15	8,09	8,00

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Бобровник В. И. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов-стрибунів / В. И. Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 3. – С. 103–114.
2. Бобровник В. И. Современная технология контроля в стрибкових дисциплінах легкої атлетики / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова, А. В. Колот і др. // Наука в олімпійському спорті. – 2004. – № 1. – С. 137–150.
3. Бобровник В. И. Факторна структура спеціальної підготовленості стрибунк у довжину високої кваліфікації / В. И. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 51–57.
4. Бобровник В. И. Формирование технического мастерства легкоатлетов-стрибунів високої кваліфікації / В. И. Бобровник // Наука в олімпійському спорті. – 2004. – № 1. – С. 18–24.
5. Бобровник В. И. Аналіз індивідуальних особливостей змагальної діяльності у стрибку у висоту в чоловіків / В. И. Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 7. – С. 9–15.
6. Волегов В. П. Индивидуализация тактической подготовки пловцов, специализирующихся в комплексном стиле плавания / В. П. Волегов. – Омск : СибАДИ, 2001. – 129 с.
7. Заборский Г. А. Индивидуализация техники отталкивания у прыгунов в длину и в высоту с разбега на основе моделирования движений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Заборский. – Омск, 2000. – 20 с.
8. Кириченко Р. О. Вивчення структури техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток методом головних компонентів / Р. О. Кириченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХХПІ, 2006. – № 4. – С. 36–38.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література. – 2004. – 807 с.
10. Родионов А. В. Психологические предпосылки повышения эффективности тактической подготовки / А. В. Родионов // Мат. Всесоюз. конф. по пробл. олимп. спорта. – М. : Госкомспорт СССР, 1993. – С. 33–36.
11. Сулов Ф. П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в Олімпійские годы / Ф. П. Сулов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 30–33.

Стаття надійшла до редакції: 01.03.2016 р.
Опубліковано: 30.04.2016 р.

Аннотация. Гребенюк А. В. Исследование тактики соревновательной деятельности квалифицированных спортсменок в прыжках в длину с разбега. **Цель:** исследовать особенности соревновательной тактики квалифицированных спортсменок в прыжках в длину с разбега. **Материал и методы:** в исследовании применялись такие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ (анализ протоколов соревнований). Для решения поставленной цели проанализированы результаты 152 прыгуний в длину, которые выполнили 886 попыток. **Результаты:** определены варианты соревновательной тактики квалифицированных спортсменок в прыжках в длину. При изучении тактики ведения соревновательной борьбы сильнейших спортсменок мира установлено, что на современном этапе развития легкой атлетики актуальными становятся вопросы тактики соревновательной деятельности спортсменок в прыжковых видах. **Выводы:** анализ полученных данных свидетельствует о том, что необходимо придерживаться такого тактического варианта, который свидетельствует о необходимости достижения максимального результата уже в первых попытках, но при этом вести активную борьбу до последней попытки.

Ключевые слова: тактические действия, спортсменки, прыжки в длину.

Abstract. Grebenyuk A. The research of tactics of the competitive activity of the qualified sportswomen in long jumps. **Purpose:** to research features of competitive tactics of the qualified sportswomen in long jumps from the running start. **Material & Methods:** such methods were applied in the researches: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, content analysis (analysis of protocols of competitions). Results of 152 jumpers in length, who executed 886 attempts, are analyzed for the solution of the stated purpose. **Results:** options of competitive tactics of the qualified sportswomen in long jumps are defined. It is established when studying tactics of conducting a competitive fight of the strongest sportswomen of the world that questions of tactics of competitive activity of sportswomen in hopping types become of current importance at the present stage of the development of track and field athletics. **Conclusions:** the analysis of the obtained data demonstrates that it is necessary to adhere to such tactical option which testifies to need of achievement of the maximum result already in the first attempts, but at the same time to conduct an active fight before the last attempt.

Keywords: tactical actions, sportswomen, long jumps.

References

1. Bobrovnik, V. I. 2003, [Improving the system of training athletes sports-sribuniv] *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport]. Kharkiv: KhDADM, No 3, p. 103–114. (in Russ.)
2. Bobrovnik, V. I., Kozlova, Ye. K. & Kolot, A. V. 2004, [Modern control technology sribkovih disciplines of athletics] *Nauka v olimpiyskom sporte* [Science in the Olympic sport]. No 1, pp. 137–150. (in Russ.)
3. Bobrovnik, V. I. 2004, [Factor structure specially trained divers in length qualifications] *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu* [Theory and methods of physical education and sport]. No 1, p. 51–57. (in Ukr.)
4. Bobrovnik, V. I. 2004, [Formation of technical skill athletes-sribuniv qualifications] *Nauka v olimpiyskom sporte* [Science in the Olympic sport]. No 1, pp. 18–24. (in Russ.)
5. Bobrovnik, V. I. 2004, [Analysis of the individual characteristics of competitive activity in the high jump for men] *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport]. No 7, pp. 9–15. (in Ukr.)
6. Volegov, V. P. *Individualizatsiya takticheskoy podgotovki plovtsov, spetsializiruyushchikhsya v kompleksnom stile plavaniya* [Personalisation tactical training swimmers specializing in complex swimming style]. Omsk: SibADI, 2001, 129 p. (in Russ.)
7. Zaborskiy, G. A. *Individualizatsiya tekhniki ottalkivaniya u prygunov v dlinu i v vysotu s razbega na osnove modelirovaniya dvizheniy* : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Customization technology repulsion at jumpers in length and height of a running-based motion simulation : PhD Thesis]. Omsk, 2000, 20 p. (in Russ.)
8. Kirichenko, R. O. 2006, [Studying the structure of technical and tactical skilled basketball players by main components] *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport]. No 4, pp. 36–38. (in Ukr.)
9. Platonov, V. N. 2004, *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [System Preparation athletes in the Olympic dispute]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 807 p. (in Russ.)
10. Rodionov, A. V. 1993, [Psychological conditions of increase of efficiency of tactical training] *Mat. Vsesoyuz. konf. po probl. olimp. sporta* [Mat. All-Union. Conf. by probl. Olympus. sports]. Moscow: Goskomsport SSSR, pp. 33–36. (in Russ.)
11. Suslov, F. P. 2002, [About the strategy of competitive practices in individual sports in Olympic years] *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and methods of physical culture]. No 11, pp. 30–33. (in Russ.)

Received: 01.03.2016.

Published: 30.04.2016.

Гребенюк Олег Вікторович: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: вул. Набережна Перемоги 10, Дніпропетровськ, 49000, Україна.

Гребенюк Олег Вікторович: Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы 10, Днепропетровск, 49000, Украина.

Oleg Grebeniuk: Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports: Naberezhna Peremogy st. 10, Dnepropetrovsk, 49000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-2355-2436

E-mail: tolik.rovnyy@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Гребенюк О. В. Дослідження тактики змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок у стрибках у довжину / О. В. Гребенюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 2(52). – С. 34-37. – doi:10.15391/snsv.2016-2.005