

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЗИМОВИХ ВИДІВ ТА ВЕЛОСИПЕДНОГО
СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у легкій атлетиці»

на тему: **«ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ
СТРИБУНОК ПОТРІЙНИМ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Писар Ганни Володимирівни

Науковий керівник: Колот А. В.
к.фіз.вих., доцент

Рецензент: Юхно Ю. О.
к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри легкої атлетики, зимових видів та
велосипедного спорту (протокол № 4 від
10.11.2021р.)

Завідувач кафедри: Бобровник В. І.
д.фіз.вих., професор

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНОК ПОТРІЙНИМ.....	7
1.1. Сучасні уявлення про тактику і тактичну підготовку спортсменів.....	7
1.2. Тактика змагальної діяльності кваліфікованих стрибунок потрійним.....	21
1.3. Засоби і методи тактичної підготовки кваліфікованих стрибунок	30
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. Методи і організація дослідження.....	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.1.1. Аналіз науково–методичної літератури	39
2.1.2. Контент-аналіз протоколів змагань.....	39
2.1.3. Методи теоретичного рівня пізнання (аналізу, синтезу).....	40
2.1.4. Методи математичної статистики	40
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ТАКТИЧНОЇ СХЕМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНОК ПОТРІЙНИМ.....	42
3.1. Оцінка ефективності змагальної діяльності кваліфікованих стрибунок потрійним	46
3.2. Визначення раціональної тактичної схеми змагальної	

діяльності кваліфікованих стрибунів	47
потрійним.....	
3.3. Визначення засобів і методів формування раціональної тактичної схеми змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним і їх розподіл в річному циклі підготовки.....	50
Висновки до розділу 3.....	54
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	58

ВСТУП

Актуальність. Загострення конкуренції на міжнародній арені та розширення календаря, постійне прагнення досягти високих спортивних результатів на різних змаганнях пов'язане із зайвим нервово-психічним і фізичним навантаженням, що призводить до зниження ефективності змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним .

Ефективність виступів кваліфікованих стрибунів потрійним в змаганнях забезпечується спортивно-технічним потенціалом, під яким розуміється оптимальний розвиток фізичних якостей, технічної та інших видів підготовленості. Одним із способів ефективності реалізації спортивно-технічного потенціалу кваліфікованих стрибунів потрійним є підвищення рівня тактичної підготовленості [17, 30, 43]. Основною складовою частиною тактичної підготовленості кваліфікованих стрибунів потрійним є вибір тактичної схеми і її використання незалежно від дій основних конкурентів [43]. У науковій та спеціальній літературі широко вивчені питання, що стосуються вибору раціональної тактичної схеми змагальної діяльності в циклічних видах легкої атлетики. У той же час відчувається брак в дослідженнях тактики змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним . У зв'язку з цим, дана проблема є досить актуальною, і представляє особливий практичний і науковий інтерес.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.1 «Теоретико-методичні основи фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапах багаторічного удосконалення (на прикладі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту)», № державної реєстрації 0121U108193.

Мета досліджень – вдосконалення тактичної підготовки кваліфікованих стрибунів потрійним.

Завдання дослідження:

1. Вивчити на основі даних науково-методичної літератури сучасний стан проблеми тактичної підготовки кваліфікованих стрибунів потрійним.

2. Визначити раціональну тактичну схему змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним.

3. Визначити основні засоби і методи формування раціональної тактичної схеми і їх раціональний розподіл в річному циклі підготовки.

Об'єкт досліджень - тактична підготовка кваліфікованих стрибунів потрійним з розбігу в річному тренувальному циклі.

Предмет досліджень - засоби і методи тактичної підготовки спрямовані на формування раціональної тактичної схеми змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним.

Методи досліджень. Для вирішення поставлених завдань використовувався: аналіз наукової та спеціальної літератури; контент-аналіз протоколів змагань; метод математичної статистики; методи теоретичного рівня пізнання (аналіз і синтез).

Наукова новизна отриманих результатів:

– вперше визначена й обґрунтована раціональна тактична схема змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним;

– визначено основні засоби і методи формування тактичної схеми змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним і визначено їх раціональний розподіл в річному циклі підготовки.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані на практиці для вдосконалення тактичної підготовки кваліфікованих стрибунів потрійним, що дає можливість підвищити ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Структура і обсяг роботи. Магістерська дипломна робота має обсяг 64 сторінок, складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури. Список літератури складається з 63 джерел з них 5 іноземних. Робота має 6 малюнків і 1 таблицю.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНОК ПОТРІЙНИМ

1.1. Сучасні уявлення про тактику і тактичну підготовку спортсменів

Під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, що приводить до досягнення поставленої мети на конкретному старті, серії стартів, змаганні [2, 13, 17]. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння засобів спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (наступальної, оборонної, контратакуючої) і формами (індивідуального, групового, командного) [29, 30, 53].

Тактична підготовка – це педагогічний процес розучування і вдосконалення способів і форм ведення боротьби в спортивних змаганнях [30, 43, 35].

Тактична підготовленість – вміння спортсмена грамотно побудувати хід боротьби з урахуванням особливостей виду спорту, своїх індивідуальних особливостей, можливостей суперників і створилися зовнішніх умов.

Тактика – мистецтво ведення боротьби. Рівень тактичної підготовленості спортсмена залежить від оволодіння ним засобами, формами і видами тактики виду спорту. Засобами спортивної тактики є всі технічні прийоми і способи їх виконання [1, 23, 43].

Форми тактики: індивідуальні, групові, командні дії.

Види: наступальна, оборонна, контратакуюча [43].

Тактика визначається основними стратегічними завданнями:

– участь спортсмена в серії змагань з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях сезону (завдання перспективного характеру);

– участь в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, запливі, забігу (локальний характер) [20, 30].

Тактика може носити наступний характер:

1. Алгоритмічна тактика-будується на заздалегідь запланованих діях і навмисної реалізації їх (характерна для легкої атлетики, метань і т. д.).

2. Імовірнісна – навмисно-експромтні дії, в яких планується лише початок, решта залежить від ситуації, що складається.

3. Евристична – експромтне реагування спортсмена в ході змагань (Спортивні ігри, велосипедні гонки) [46].

В структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття, як тактичні знання, вміння, навички [53].

Тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні вміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику і т. д.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісного, закінченого тактичної дії в конкретній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруги, безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань [30, 36, 43].

Структура тактичної підготовленості впливає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена у серії змагань з метою підготовки успішної участі в головних змаганнях сезону

і носити, таким чином, перспективний характер. Вони можуть бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі та ін [38, 40, 43].

Тактика змагальної діяльності передбачає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму [30]. Оптимальним є варіант точної відповідності тактичного задуму можливостям спортсмена щодо його технічного, фізичного та психологічного потенціалу [9, 16, 23]. Найбільш ефективні тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена не достатній для їх реалізації. І, навпаки, потенційні технічні, фізичні і психологічні можливості спортсмена не знайдуть своєї повної реалізації в змагальній діяльності у разі недосконалості тактичного задуму [22, 33].

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання (суперники, стан місць змагань, характер суддівства, поведінка вболівальників та ін.);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, психологічної, фізичної.
- тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. При розробці тактичного плану слід враховувати техніко–тактичні і функціональні можливості партнерів (в командних видах спорту), досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічних і фізичних можливостей, психологічної підготовленості, планувати варіативність тактики в різних поєдинках в

залежності від характеру техніко–тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (в спортивних іграх і єдиноборствах) [43].

Специфіка видів легкої атлетики є вирішальним фактором, що визначає структуру тактичної підготовленості спортсмена. Основною складовою частиною тактичної підготовленості у багатьох циклічних, швидко-силових і складнокоординаційних видах є вибір раціональної тактичної схеми та її використання незалежно від дій основних конкурентів [36, 45].

Однак вибір раціональної тактичної схеми змагальної діяльності в цих видах спорту визначається великою кількістю факторів, що залежать від специфіки виду спорту та індивідуальних технічних, фізичних і психічних можливостей спортсменів [30, 55]. Так, у циклічних видах легкої атлетики до успіху може привести застосування найрізноманітніших варіантів подолання змагальної дистанції:

- 1) рівномірна швидкість;
- 2) висока швидкість в першій частині дистанції з поступовим її зниженням;
- 3) висока швидкість в першій і останній частинах дистанції і її зменшення-в середній;
- 4) постійне наростання швидкості протягом всієї дистанції;
- 5) постійна варіативність швидкості в процесі подолання дистанції;
- 6) постійна швидкість на початку і середині дистанції і різке зростання її на фініші та ін. [43, 45, 53].

Технічна підготовка, у ході якої удосконалюється технічна майстерність легкоатлетів, вимагає виконання великого обсягу вправ у різних зонах інтенсивності. Тренувальні засоби повинні сприяти не тільки вдосконаленню необхідних фізичних якостей, а й умінню використовувати їх у руховій структурі змагальної вправи [17, 27, 31]. Підбір тренувальних засобів стає дуже актуальною проблемою. Вихід

спортивних результатів на нову сходинку пов'язаний з необхідністю виконання такого обсягу тренувальних навантажень, який забезпечує успішний виступ в основній змагальній вправі. Для цього слід використовувати тренувальні засоби, які дозволяють створити базу технічної підготовленості, що перевищує змагальну інтенсивність окремих характеристик основної вправи [16, 25, 27].

Незважаючи на великий накопичений практичний досвід і численні роботи, присвячені проблемам підготовки легкоатлетів високої кваліфікації, питання планування й змісту тренувальних навантажень технічного характеру в річному циклі розглянуто недостатньо. Назріла необхідність подальшого вдосконалення традиційної системи застосування засобів і методів технічної підготовки, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів у легкій атлетиці. Враховуючи специфіку легкої атлетики, щоб витримати максимальне навантаження протягом усього змагального періоду на високому рівні, деякі положення методики застосування засобів і методів технічної підготовки в річному тренувальному циклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей вимагають перегляду [15].

Під технічною майстерністю розуміють досконалість самого рухового компонента, раціональність технічних структур і ступінь володіння ними. Однак є очевидним той факт (при функціонально структурному підході до організації й управління руховими актами), що це поняття більш широке, тому що охоплює не тільки структурно-технічну досконалість рухового акту, а й усі ті складові й механізми, що беруть участь в управлінні й регулюванні технічними діями та забезпечують високий кінцевий ефект. Враховуючи вимоги екстремального режиму спортивних дій, «під технічною майстерністю слід розуміти досконале володіння найбільш раціональними руховими структурами спортивних вправ при установці на максимум – в умовах

загостреної спортивної боротьби» [11]. Технічна майстерність спортсменів – це інтегральне поняття теорії й методики спортивного тренування. Воно базується на таких фундаментальних поняттях, як спортивна техніка й технічна підготовка. Технічна майстерність є результатом розробки ефективної техніки конкретного виду легкої атлетики й успішного проведення педагогічного процесу технічної підготовки. Висока якість техніки й процесу технічної підготовки, зазвичай, приводить до того, що спортсмени здобувають такий високий рівень технічної майстерності, який забезпечує їм досить високу ймовірність досягнення рекордних результатів [3, 8, 9]. При цьому слід зауважити, що кожний результат змагань є інтегральним показником майстерності спортсменів, він наче інтегрує в собі безліч різнонаправлених факторів підготовки (рис. 1). Високий рівень технічної майстерності є необхідною умовою підготовки висококваліфікованих спортсменів. Розвиток і вдосконалення технічної підготовки в багаторічному аспекті можна умовно розділити на три етапи:

- 1) вибір спеціалізації та початкової підготовки;
- 2) становлення фізичної підготовленості й техніки обраного виду легкої атлетики. На цьому етапі слід збільшувати вплив тренувальних засобів на організм спортсмена;
- 3) розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніки обраного виду легкої атлетики – подальше збільшення впливу тренувальних засобів на опорно-руховий апарат спортсмена [22]. Останніми роками у спортивній практиці накопичено великий позитивний досвід удосконалення технічної майстерності легкоатлетів [5, 11, 27, 42]. Однак динаміка зростання сучасної спортивної майстерності вимагає знаходження нових, ще більш ефективних, шляхів підвищення рівня спеціальної технічної підготовленості, у тому числі рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. Як відомо, у процесі технічної підготовки

на кожному етапі річного тренування ставляться певні завдання. На початку підготовчого періоду – це, насамперед, відновлення вже досягнутих кращих показників технічної підготовленості, після чого можна переходити до досягнення більш високого рівня показників, тобто подальшого вдосконалення. У змагальному періоді тренування основне завдання – підтримання рівня розвитку технічної підготовленості, досягнутого в підготовчому періоді, і підвищення ступеня використання технічного й фізичного потенціалу. Технічна майстерність у спортсменів високої кваліфікації на певному етапі річного тренування удосконалюється в умовах високої інтенсивності виконання вправ. Щоб уникнути стресових явищ у тижневому циклі, необхідно систематично, з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму, чергувати великі обсяги тренувальної роботи із середніми й малими, тобто застосовувати варіативний підхід. До основних специфічних особливостей методики вдосконалення технічної майстерності можна віднести:

1) відповідність засобів, що застосовуються при локальному й регіональному розвитку м'язів, основній вправі за кінематичними і динамічними характеристиками;

2) відповідність особливостей режимів роботи м'язів, що застосовуються при вдосконаленні техніки рухових дій, спортивній діяльності;

3) певне співвідношення обсягів виконання основної, спеціальних і спеціально-допоміжних вправ [18]. Встановлено, що основними, за якими необхідно домагатися відповідності спеціальних вправ основній – змагальній, є такі параметри:

- потужність відштовхування, похідними якої є тривалість фази відштовхування, екстремуми сили й середня сила відштовхування;

- кутові швидкості розгинання суглобів поштовхової ноги й згинання кульшового суглоба махової ноги при відштовхуваннях;
- «зони робочих кутів» у суглобах поштовхової ноги при відштовхуваннях, показниками якої є мінімальний кут у суглобі й амплітуда розгинання суглобів (особливо надп'яtkово-гомiлkового й колiнного);

- «координаційна структура» вправи. Цей показник слід розглядати, виходячи з необхідності дотримання принципів «динамічної відповідності», «сполученого розвитку фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки», «функціональної відповідності роботи м'язів при застосуванні спеціальних тренувальних засобів» [5, 7, 12, 15].

Сучасні уявлення про закономірності досягнення спортивної форми вказують на неможливість її збереження протягом усього річного тренувального циклу [6, 7, 24, 38]. У зв'язку з цим усі змагання річного циклу необхідно підпорядкувати завданню досягнення піка швидкісно-силових, функціональних, техніко-тактичних і психологічних можливостей спортсменів до моменту головних змагань року [15, 29, 33]. Вирішення цієї проблеми фахівці вбачають у раціональному плануванні й розподілі змагань протягом річного тренувального циклу [29, 37]. Під час планування змагань необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності легкоатлетів у системі підготовки. Змагальні навантаження повинні гармонійно поєднуватися з динамікою тренувальних навантажень і становити єдине ціле. Змагання кожного етапу тренувального циклу мають узгоджуватися із завданнями підготовки спортсмена на конкретному етапі відповідного періоду. Мета участі спортсмена в змаганнях на різних етапах підготовки повинна відповідати рівню його підготовленості й здатності вирішувати поставлені завдання. На початку літнього змагального періоду рекомендується участь у малій кількості комерційних змагань. При підготовці до головних змагань року старті мають підвідний характер і

невелику психічну напруженість. Участь у комерційних змаганнях рекомендується після Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу. Сучасна рейтингова система оцінювання результатів спортсменів дозволяє легкоатлетам, що займають високі місця у світовому рейтингу, брати участь в Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу без попереднього відбору. Тому елітні спортсмени одержують можливість цілеспрямовано готуватися до головних змагань року, а всі інші змушені показувати високі спортивні результати у відбіркових. Використання індивідуально граничних величин тренувальних і змагальних навантажень є одним із найважливіших принципів спортивного тренування, що забезпечують ефективне формування довготривалої адаптації. Водночас виділяють два підходи до цієї проблеми, що органічно доповнюють один одного і застосовуються в практиці залежно від кваліфікації й тренуваності спортсменів, етапу багаторічної підготовки й періоду тренувального макроциклу [15].

Перший підхід передбачає рівномірне збільшення обсягу й інтенсивності подразників, що приводить до поступового збільшення впливу на організм спортсмена й планомірного формування довготривалої адаптації до факторів впливу. Другий підхід пов'язаний з різким збільшенням обсягу й інтенсивності навантажень, високою концентрацією в часі. Він залежить від глибокої мобілізації функціональних резервів організму спортсмена, однак створює передумови для стрибкоподібного формування адаптаційних процесів в організмі [7, 29, 30]. Вивчення й узагальнення досвіду підготовки легкоатлетів високої кваліфікації показує, що в існуючій методиці вдосконалення технічної майстерності є багато організаційних і методичних недоліків:

1. Серед фахівців-практиків не існує єдиної думки з приводу основних положень понятійного апарату цієї галузі знань, що, на жаль,

мають серйозні, а іноді невинні помилки в стратегії спортивного тренування в цілому [8, 19].

2. У теорії та практиці недостатньо досліджено найбільш суттєві аспекти розробки раціональних зразків спортивної техніки в різних видах легкої атлетики.

3. У методичному забезпеченні тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у більшості видів легкої атлетики основні акценти підготовки спрямовані, зазвичай, на збільшення функціональних можливостей атлетів і практично відсутні спеціальні розробки у напрямі методології вдосконалення їхньої технічної майстерності.

4. Надмірне механічне напруження обсягу силової роботи.

5. Використання в спеціальній технічній підготовці легкоатлетів високої кваліфікації неспецифічних засобів, а також засобів, які втратили тренувальний ефект. Два фундаментальні факти обумовлюють переважну роль засобів спеціальної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: 1) втрата інформаційної цінності засобів загальної (або різносторонньої) підготовки, тобто зниження їх тренувального ефекту у зв'язку з високим рівнем специфічної працездатності організму; 2) зменшення ступеня «перенесення» тренуваності в міру функціональної специфіки впливу на організм, коли неадекватні засоби будь-якої, навіть найвищої, інтенсивності вже не дають кількісного збільшення до досягнутого рівня спеціальної працездатності [7].

6. Використання в тренувальному процесі засобів технічної підготовки, які не відповідають біомеханічній структурі змагальної вправи [26].

7. Використання в тренувальному процесі засобів технічної підготовки, які не сприяють реалізації накопиченого рухового потенціалу в змаганнях.

8. У зв'язку з розширенням календаря змагань і необхідністю тривалий час виступати на найвищому рівні, система застосування засобів і методів, що існує сьогодні, не дозволяє втримувати стан технічної підготовленості спортсменів тривалий час. Коли йдеться про понятійний апарат спортивної техніки (техніки фізичних вправ), іноді, на жаль, допускаються суттєві неточності. Під спортивною технікою при цьому помилково розуміють тільки геометрію спортивних рухів, тобто, їх кінематику (візуально спостережувану зовнішню форму), зовсім ігноруючи невидиму біодинамічну картину рухів, у якій від поверхового погляду по суті схована вся біоенергетика рухових дій, ігнорування чого відображається й на якості технічної підготовки. Отже, диференційовано удосконалюється технічна майстерність і проводиться так звана функціональна підготовка (допускаючи підвищення функціонального рівня систем, що обслуговують апарат руху). Це категорично суперечить багатьом законам природи, зокрема термодинаміки. Геометрія, кінематика рухів людини нерозривно пов'язані з їхньою динамікою, динаміка – з термодинамікою тощо [19]. Спортивна техніка – це система рухових дій, заснована на раціональному використанні рухових можливостей людини, спрямована на ефективне досягнення високих результатів з обраного виду спорту (вирішення основного рухового завдання) [15 , 19]. У ряді видів легкої атлетики високий результат досягається реалізацією таких рухових завдань, у яких на перший план виступає їхня біокінематична структура (спринтерський біг і біг з бар'єрами тощо). В інших видах таке місце посідає біодинамічна структура дій (наприклад, біг на середні й довгі дистанції, спортивна ходьба). У деяких видах легкої атлетики це місце відводиться координативній складності й кінцевому ефекту (легкоатлетичні стрибки й метання, багатоборства тощо) (рис. 2). Інтенсифікація технічної підготовки спортсменів високої кваліфікації вимагає від фахівців більш

високого рівня організації й проведення педагогічного контролю, який повинен проводитися більш ретельно й на всіх етапах технічної підготовки – від ознайомлення спортсменів з новими зразками техніки, навчання їх основних її елементів і до вдосконалення технічної майстерності. Такий контроль може бути ефективним тільки в тому випадку, якщо в його структуру як об'єктивні показники, що визначають рівень технічної майстерності, будуть включені такі біомеханічні критерії, як обсяг, різнобічність, раціональність технічної підготовленості, ефективність володіння технікою і її освоєння [10, 19, 35]. Обсяг технічної підготовленості включає ту кількість технічних дій, яку вміє виконувати або виконує спортсмен. Він визначається загальною кількістю технічних дій, освоєних спортсменом, а змагальний обсяг – тільки тією їх кількістю, яку цей спортсмен може виконати або виконує безпосередньо в умовах змагань. Звичайно, навіть у спортсменів високої кваліфікації змагальний обсяг технічних дій значно менший загального [19]. Різнобічність технічної підготовленості визначають за ступенем різноманітності технічних дій, якими володіє спортсмен або які він використовує в змаганнях. Розрізняють також загальну й змагальну різнобічність [19]. Раціональність техніки в жодному разі не є характеристикою спортсмена. Вона характеризує сам спосіб вирішення конкретного рухового завдання в тому або іншому виді легкої атлетики й визначає можливість досягнення високого результату у випадку використання такого раціонального способу побудови технічних дій. Критерії раціональності певного способу вирішення рухового завдання у різних видах легкої атлетики різні. Це можуть бути раціональність певної геометрії рухів; мінімізація тривалості (часу) дії; досягнення максимальної швидкості й прискорення рухів; досягнення максимальних (або мінімальних) показників зусиль, що проявляються (силових динамічних характеристик стартових або фінальних дій); мінімізація

енергетичних затрат при реалізації технічних дій або, навпаки, створення умов для максимального прояву енергетичного потенціалу своїх технічних дій у максимально короткий час тощо. Ефективність володіння спортивною технікою визначає, наскільки характеристики технічної майстерності конкретного спортсмена близькі до найбільш раціонального варіанта техніки або способу вирішення рухового завдання в даному виді легкої атлетики. Однак це характеристика не варіанта техніки, а лише якості володіння нею. Слід розрізняти абсолютну, порівняльну й реалізаційну ефективність. Абсолютна ефективність характеризує ступінь близькості варіанта техніки, що виконується спортсменом, до її раціональної моделі. Порівняльна ефективність володіння технікою в практиці, зазвичай, визначається за показником, як нею володіють спортсмени різної кваліфікації. Реалізаційна ефективність володіння технікою показує, як і якою мірою спортсмен використовував свої рухові можливості, якого результату досяг у змаганнях [15 , 19]. Ступінь засвоєння техніки в педагогічному контролі необхідно визначати, щоб більш об'єктивно оцінити якість навчально-тренувального процесу. Визначити, добре, погано чи достатньою мірою спортсмен засвоїв ту або іншу раціональну модель техніки можна, керуючись тим, наскільки стабільні його результати на змаганнях; стійкі характеристики його рухів при виконанні в мінливих умовах (наприклад, при стомленні); чи зберігаються його рухові вміння при перервах у тренувальному процесі; чи автоматизовано він виконує окремі елементи заданих зразків технічних дій [19]. Отримані результати дослідження підтверджують необхідність пошуку шляхів підвищення спортивних результатів, пов'язаних з удосконаленням технічної майстерності спортсменів [19, 29, 32, 33]. У ході дослідження встановлено, що при оцінці технічної майстерності легкоатлетів високої кваліфікації необхідно враховувати не тільки біомеханічні характеристики, а й біомеханічні критерії техніки

рухових дій, рівень підготовленості спортсменів і показники змагальної діяльності. Першочерговим завданням для подальшого вдосконалення технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетиці є пошук найбільш ефективних засобів, що відповідають біомеханічній структурі основної змагальної вправи.

Активність тактичних дій – важливий показник спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен нав'язувати супернику свою волю, чинити на нього постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, впевненість в успіху [18, 19]. Особливе значення активність тактичних дій набуває в тих видах спорту, в яких має місце пряме зіткнення з суперником (футбол, хокей, баскетбол, всі види боротьби виникнення несподіваних ситуацій, що вимагають адекватного техніко-тактичного рішення) [43, 30]. При цьому активність в іграх і єдиноборствах — важливий показник тактичної підготовленості при веденні наступальних, так і оборонних дій. У командних видах спорту важливою з тактичної підготовленості є *дії партнерів в групових і командних діях*. Саме від ефективності взаємодії спортсменів, вмілого поєднання етичних тактичних схем з нестандартними рішеннями, використання індивідуальних можливостей кожного спортсмена для досягнення кінцевого результату залежить [43].

Тактичної підготовки необхідно виділити наступні основні напрямки:

- 1) вивчення сутності та основних теоретико–методичних положень спортивної тактики;
- 2) оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- 3) удосконалення тактичного мислення;
- 4) вивчення інформації, необхідної для чіткої реалізації тактичної підготовленості;

5) практичну реалізацію тактичної підготовленості.

Тактична підготовка спортсменів в кожному до напрямків має свою специфіку, яка відбивається в завданнях, засобах і методах. Однак, у всіх випадках слід враховувати пряму залежність спортивної тактики, структури і тактичної підготовленості від рівня тактичної підготовленості, розвитку найважливіших рухових якостей швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня і особливостей психологічної підготовленості спортсменів та ін. т. е. спортивна техніка відіграє інтегруючу роль по відношенню до різних сторін підготовленості спортсменів [52, 53]. У спортивній тактиці знаходять відображення і риси різних шкіл спорту, прийняті в цих школах морально-етичні принципи [15, 30, 43].

1.2 Тактика змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним

Спортивна тактика - мистецтво ведення боротьби з противником, її головне завдання - найбільш доцільне використання фізичних і психічних можливостей легкоатлета для перемоги над суперником, для досягнення максимальних для себе результатів.

Тактика необхідна у всіх видах легкої атлетики. Найбільшу роль вона відіграє у спортивній ходьбі, бігу на середні і довгі дистанції, а найменшу - там, де змагання відбуваються без безпосереднього контакту з противником (стрибки, метання). Тактичне мистецтво дозволяє легкоатлетові ефективніше використовувати свою спортивну техніку, фізичну та морально-вольову підготовленість, свої знання та досвід у боротьбі з різними суперниками в різних умовах. У цілому тактичну майстерність має ґрунтуватися на багатому запасі знань, умінь, навичок, що дозволяють точно виконати задуманий план, а в разі відхилень швидко оцінити ситуацію і знайти найбільш ефективне

рішення.

Завдання тактичної підготовки полягають у наступному:

- вивчення загальних положень тактики;
- знання сутності та закономірностей спортивних змагань, особливо в спеціалізованому виді легкої атлетики;
- вивчення способів, засобів, форм та видів тактики в своєму вигляді;
- знання тактичного досвіду найсильніших спортсменів;
- практичне використання елементів, прийомів, варіантів тактики в тренувальних заняттях, прикидках, змаганнях («тактичні навчання»);
- визначення зусиль противників, знання їх тактичної, фізичної, технічної і вольовий підготовленості, їхнього вміння вести змагальну боротьбу з урахуванням обстановки і інших зовнішніх умов.

На основі цих завдань спортсмен разом з тренером розробляє план тактичних дій до майбутнього змагання. Після змагань необхідно проаналізувати ефективність тактики, зробити висновки на майбутнє. Головний засіб навчання тактики - повторне виконання вправ з задуманого плану, наприклад, біг з певним зміною швидкості; початок стрибків з встановленої висоти; показ кращого результату в метанні в першій спробі; використання одного з розученого варіантів у відповідь на передбачену ситуацію; зміна тактичної схеми і багато іншого.

Тактична майстерність, як відомо, тісно пов'язано з розвитком фізичних і вольових якостей, з удосконаленням техніки. Часом, перш ніж спробувати здійснити задуману тактичну комбінацію, необхідно підвищити функціональні можливості спортсмена і його технічна майстерність.

Під тактикою змагальної діяльності слід розуміти цілеспрямовані способи об'єднання і реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості (своєї, партнерів і противника), а також умов середовища [15, 5, 40]. У кожному виді спорту способи вирішення

тактичних завдань специфічні і залежать від правил змагань, особливостей спортивної техніки, традицій виду спорту, досвіду спортсменів та ін. Тактика може співвідноситися з змагальними, стартовими і ситуаційними цілями. Особливостями тактики є її індивідуальний, груповий або командний характер, який визначається видом спорту та особливостями змагань [41, 22]. В легкоатлетичних стрибках, а саме в потрійному, спортсмени змагаються неодноразово, тобто незалежно один від одного. При цьому черговість їхнього виступу визначається жеребкуванням [43, 42, 37]. У цих видах спорту відсутній безпосередній контакт між спортсменами в процесі змагань. Однак перераховані види спорту з особливостей дій спортсменів, структурі спортивних вправ, та інших параметрів, крім зазначеної особливості змагального виступу, не будуть об'єднані в одну групу. Особливості тактики в цих видах багато в чому визначаються послідовністю виступів спортсменів у змаганнях (до або після основних суперників), наприклад, заявку вихідної маси снаряда у важкій атлетиці і висоту в легкоатлетичних стрибках визначає спортсмен виходячи з зазначеного умови [30, 53]. Включення в комбінацію найбільш складних елементів в гімнастиці і в стрибках у воду, фігурному катанні на ковзанах, швидкість проходження траси в гірськолижному спорті ін. також значною мірою залежать від черговості виступу основних конкурентів. Естафетні старты в легкій атлетиці, плаванні, лижному спорті, шосейні гонки у велосипедному та інших видах спорту характеризуються одночасністю початку і можливістю коригування змагальної діяльності в процесі боротьби з суперниками [43, 53]. При одночасному старті партнерів по команді можлива взаємодопомога і групові варіанти змагальної боротьби (забіги в легкій атлетиці на середні і довгі дистанції, групові гонки в велосипедному спорті та ін.) [33].

У змагальних умовах спортсмени, що спеціалізуються в єдиноборствах і іграх, часто виявляються в ситуаціях, знайомих з попередньої тренувальної та змагальної діяльності. Однак у варіативних конфліктних ситуаціях єдиноборств та ігор постійно невідомий прийом, яким противник буде вирішувати конкретну задачу, і момент початку його застосування [43]. Взаємодія спортсменів у спортивному конфлікті (зокрема, в єдиноборствах) здійснюється на кількох рівнях-стратегічному, техніко-тактичному та технічній реалізації. Природно, що успішні дії спортсмена на стратегічному рівні знижують можливості його суперника до ефективного тактичного взаємодії, раціональні тактичні дії зумовлюють результативність технічних дій [30, 42]. В спортивних єдиноборствах і іграх складність тактичних дій визначається виникаючими труднощами сприйняття, ухвалення рішення і реалізації дій за них великої різноманітності, дефіциту часу, обмеженості простору, недостатності інформації, маскуванню справжніх намірів, невизначеності моменту початку дій та ін. Перераховані характеристики поєдинку навмисне створюються протидіючим суперником [23, 55]. Найчастіше вони виникають через неадекватну діяльність партнерів по команді в спортивних іграх. Все це ускладнює оцінку ситуації, здійснення оптимальних рухових рішень, пред'являє підвищені вимоги до нервово-м'язових процесів і можливостей вегетативної нервової системи, посилює психічну напруженість [15, 3, 27, 43].

Відповідно, говорячи про тактику змагальної діяльності спортсмена, треба бачити зв'язок її розумових і практичних форм, але в той же час і розрізняти їх. Не помічати їх відмінності неприпустимо, хоча б вже тому, що навіть дуже хороший тактичний задум нерідко буває практично реалізований погано або зовсім не реалізований, так само як потенційно наявні у спортсмена можливості тактично доцільної поведінки бувають, не використані із-за невірного тактичного задуму [30]. У цілому зміст

тактики спортсмена (команди) полягає у виробленні і використанні таких задумів, моделей і практичних способів змагального поведінки, які дозволяють з найбільшою ефективністю реалізувати свої досяженческие можливості (фізичні, психічні, технічні) і з найменшими труднощами подолати протидію суперників [53]. Розумову основу спортивної тактики становлять розвиваються у спортсмена здібності спортивно-спеціалізованого тактичного мислення, що виявляються у виробленні доцільного загального задуму і конкретного плану (або моделі) змагального поведінки, а також у прийнятті раціональних тактичних рішень по ходу змагання [31, 32]. Загальний тактичний задум змагального поведінки – це принципова намітка його стрижневий, самої основної лінії відповідно до прийнятої генеральною цільовою установкою на майбутнє змагання або серію змагань (установкою на рекорд, або на абсолютну перемогу, або за завоювання права виходу в найпрестижніше змагання і т. д.) [55]. Цей задум, наприклад, у бігуна-стаєра може полягати в досягненні рекордного результату на основі забезпечення необхідної для такого результату загальної швидкості пересування по дистанції з відносно рівномірною розкладку сил за однаковими частинами дистанції (коливання швидкості по колам не більше, ніж 3 % среднестанционной); або — в іншому варіанті — у досягненні перемоги шляхом вимотування суперників різкими неодноразовими спуртами на дистанції, до яких виконавець заздалегідь готується, виховуючи відповідну змагальну витривалість [43]. Інший приклад — в командних спортивних іграх тактичний задум часто виходить з прагнення нав'язати протистоїть команді незвичну або несподівану для неї манеру ведення гри (з персональною опікою, або зонним захистом, або домінуванням атакуючого тиску та ін) [32, 33]. В легкоатлетичних стрибках тактика змагальної діяльності полягає в демонстрації

найкращого результату в перших спробах і таким чином діяти на суперників, що може призвести до їх розбалансованості.

Для змагальної діяльності в єдиноборствах і іграх характерним є те, що спортсмен повинен враховувати не тільки відомі йому обставини, але і, по можливості, рішення, які приймає його противник і що йому самому достовірно не відомі [23, 55].

Стрибки потрійним відносяться до того виду тактичних дій, які відтворюються відповідно до задуманими наперед тактичними діями. Тобто реалізується алгоритмічний варіант тактичних дій [1, 3, 5, 43]. Загальний тактичний задум конкретизується в тактичному плані або тактичної моделі змагання, в яких послідовно деталізуються тактичні завдання, що підлягають вирішенню по ходу змагання у відповідності із загальним задумом, і способи їх реалізації, а також передбачаються тактичні варіанти на випадок ймовірних змін змагальних ситуацій [30, 43, 53, 60]. Природно, варіантів тут доводиться передбачати тим більше, чим значніше виражений імовірнісний характер змагальної діяльності в обраному виді спорту. Доцільність спортивної тактики, насамперед, залежить як від загального тактичного задуму, так і від конкретизуючого його плану (моделі) ведення змагання, якщо, зрозуміло, вони вироблені з адекватним урахуванням реальних можливостей спортсмена (команди) і суперників, а разом з тим і особливостей умов майбутніх змагань, спираються на знання апробованих ефективних форм спортивної тактики і реалістичний прогноз найбільш ймовірного результату змагання [15, 17, 22].

Одна з необхідних передумов при цьому — отримання достовірної інформації про суперників (їх сильні і відносно слабкі якості, улюблена тактика і тактичні наміри, особливості підготовки тощо) та особливості конкретних умов майбутнього змагання (особливості регламенту, склад арбітрів, глядацька аудиторія, умови оснащення і кліматичні умови

тощо), що припускає свого роду «спортивно–тактичну розвідку». Від її даних не в малій мірі залежать ґрунтовність і гнучкість тактичного задуму і плану [30]. Але як би ретельно вони не розроблялися, в ході змагання доводиться коригувати їх стосовно до фактично складаються змагальним ситуацій і робити оперативні тактичні рішення, в яких найбільш динамічно виражаються властивості спортивно–тактичного мислення [29]. Його особливо важливі для результату змагання властивості виражаються в здатності спортсмена по ходу змагання терміново сприймати, оцінювати, виділяти і переробляти поточну інформацію, істотну для визначення та вирішення приватних тактичних завдань, передбачати наміри суперників і партнерів (з опорою, крім іншого, на взаиморефлексивные відображення, мова про які вже йшла раніше), а головне — якнайшвидшим шляхом знаходити серед декількох можливих варіантів рішень таке, яке з найбільшою ймовірністю вело б до успіху своїх (командних) дій. [5, 16, 30]. Від цих здібностей, безсумнівно, залежить успіх в будь-якому виді спорту, хоча їх внесок у спортивні досягнення особливо великий в таких видах спорту, де ці здібності часто виявляються, очевидно, вирішальним фактором перемоги. Причому не тільки «при інших рівних умовах» (дослідження показують, наприклад, що фехтувальник, що володіє високорозвиненою здатністю передбачити дії суперника, буває переможцем і в тих випадках, коли поступається конкурентам в рівні розвитку елементарних психомоторних здібностей) [43, 30]. Практичні компоненти тактики змагальної поведінки спортсмена є, з одного боку, поведінковими формами втілення заздалегідь замисленої тактики змагання (так як вона намічена в задумі, плані, моделі), а з іншого — діяльностями (вираженими у фактичних змагальних діях) способами реалізації оперативних тактичних рішень, прийнятих спортсменом в процесі змагання. В основному це:

- по–перше, форми поєднання і комбінації перетворення змагальних дій, обумовлені логікою змагання і динамікою змагальних ситуацій (наприклад, комбінування і варіювання захисних і контратакуючих атакуючих дій в єдиноборствах і спортивних іграх);
- по-друге, способи раціонального розподілу сил в процесі розгортання змагальної діяльності і при її відтворенні в неодномоментних змаганнях (в попередній і фінальній стадіях); (наприклад легкоатлетичні стрибки);
- по–третє, способи тактико-психічного впливу на суперників, які можуть вплинути на їх змагальні наміри та поведінку (зокрема, демонстрація впевненості і високої готовності до змагання ще до його початку, в розминці, або навпаки, маскування своїх можливостей аж до вирішального моменту, імітаційні та пантомимические прийоми під час поєдинку, дезинформуючі суперника про свої справжні наміри, та ін.) [30, 32, 43, 53]

Зрозуміло, склад і значимість перерахованих компонентів спортивної тактики не одні і ті ж у змаганнях з різних видів спорту, що багато в чому обумовлено особливостями типових для тих чи інших видів спорту контактів змагаються. Найбільш об'ємний, багатий і різноманітний арсенал тактичних форм і способів ведення змагань в спортивних іграх і єдиноборствах [43]. Не випадково ці види спорту називають, крім іншого, тактичними, підкреслюючи тим самим особливу значущість, насиченість і розмаїття тактики, а також найтісніший злитість техніки і тактики змагання в них. У багатьох інших видах спорту, у змаганнях з яких виключаються не тільки прямі тілесні, але й інші фізичні (спортивною зброєю, іншими предметами) впливу суперників один на одного, практичні складові тактики в основному обмежені сферою психічних взаємовпливів і раціональним розподілом сил в процесі змагання [30]. Особливості тактики в окремих таких видах

спорту впливають, зокрема, з умов синхронності або асинхронності виступи суперників, а також структурних особливостей і рівня інтенсивності змагальної діяльності. Так, у циклічних видах спорту, що вимагають граничних проявів витривалості, коли суперники виступають одночасно (в одному і тому ж забігу, заїзді і т. д.), основною тактичною проблемою є вибір оптимального для даного спортсмена варіанти розподілу сил у процесі подолання змагальної дистанції і боротьба за його реалізацію з конкурентами, намагаються нав'язати свою тактику [1, 2, 13, 14, 15]. Коли ж суперники виступають по черзі (як у лижних гонках з роздільним стартом), ця проблема ускладнюється ще й завданням показати такий результат, який не змогли б перевершити суперники, які виступають пізніше. У деяких з фізично безконтактних видів спорту (спортивно-гімнастичне багатоборство, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду тощо) практичні компоненти тактики змагання включають, крім іншого, варіювання довільної програми виступу в залежності від складних змагальних ситуацій [25, 25]. Тактична майстерність спортсмена, про що вже говорить наведена характеристика складових спортивної тактики, ба-зирується як на тактично істотних знаннях спортсмена і його здібності до спортивно-тактичного мислення, так і на практичних уміннях і навичках виконання тактично виправданих змагальних дій. Досить повних і строгих критеріїв спортивно-тактичної майстерності поки не вироблено [27, 28]. Про нього судять по комплексу суб'єктивних і об'єктивних показників, в якійсь мірі відображають його, в тому числі: по загальній результативності змагальної поведінки спортсмена (команди), по широті і глибині освоєних спортсменом тактично істотних знань (знань про принципи та раціональних формах спортивної тактики, тенденції її розвитку, умови, при яких ті чи інші варіанти тактики змагань виявляються найбільш ефективними і т. д.), обсягом і різноманітності індивідуального фонду тактичних умінь і

навичок спортсмена, доцільною варіативності форм його змагальної поведінки (оцінюваної експертами), ряду інших показників [30].

У змагальній тактиці спортсмена проявляються - так чи інакше - всі сторони його підготовленості і вона служить свого роду інтегруючим початком в реалізації його досяжних можливостей [29, 30]. Безсумнівно також, що у спортивної тактики в цілому отримують своє відображення загальні тенденції розвитку спорту, риси національних шкіл спорту і прийняті в них етичні принципи [30]. У зв'язку з цим можна сказати, що відповідність її загальнолюдським моральним принципам і загальним нормам спортивної етики — самий універсальний критерій в людиноціннісній оцінці спортивної тактики.

1.3. Засоби і методи тактичної підготовки кваліфікованих стрибунів потрібним

Важливим завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання в обраному виді спорту, особливостей тактики у споріднених видах спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції та ін.[47, 42].

Вивчення тактики становить необхідну передумову дослідження тактичних дій, розвитку тактичних умінь і навичок, формування тактичного мислення.

Значення теоретико–методичних положень спортивної тактики допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підбрати засоби і методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперника і партнерів [48, 10].

Тактичні знання здобуваються протягом усього професійного життя спортсмена. При цьому зі зростанням майстерності і накопиченням досвіду

обсяг знань, що підлягають засвоєнню, збільшується. Від їх широти і глибини багато в чому залежать об'єктивність, ґрунтовність і доцільність тактичних концепцій, планів, задумів спортсменів [43].

Оволодіння знаннями з теорії спортивної тактики сприяє весь комплекс словесних і наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів і відеозаписів, їх розбір та аналіз і ін.

Тим не менш, слід пам'ятати, що просто накопичені знання з тактики, не підкріплені особистим руховим досвідом спортсмена, самі по собі не можуть позитивно вплинути на спортивні результати [30, 56, 60].

Засоби і методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки значною мірою зумовлюються специфікою виду спорту. Наприклад, у більшості циклічних видів спорту основне завдання тактичної підготовки пов'язана з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження змагальної дистанції [30, 43].

Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх і єдиноборствах значно складніше. Тут і освоєння підготовчих, наступальних і оборонних дій, і удосконалення навичок виконання тактичних дій в умисних, експромтних і навмисно-експромтних ситуаціях, і освоєння сутності різноманітних тактичних ситуацій, характерних для складної змагальної діяльності [47].

Оволодіння тактичними діями пов'язане з розширенням кількості використовуваних засобів і способів, розвитком умінь застосовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів-для вирішення однієї тактичної задачі [30].

Тактичну сутність дій освоюють одночасно з оволодінням технікою прийомів. Саме в процесі практичного оволодіння прийомами спортсмени усвідомлюють для себе, що кожна Технічна дія має бути пов'язана з реалізацією тактичного варіанту. Знання тактичної сутності дій, їх можливої ефективності в

певних ситуаціях дозволяє вибрати оптимальне дію і успішно вирішити тактичну задачу [42].

Освоєння сутності можливих тактичних ситуацій передбачає вивчення типових ситуацій і особливостей поведінки в кожній з них, а також підготовку до ведення змагальної боротьби з різними суперниками. Для кожного виду спорту характерні специфічні засоби і методи ведення боротьби з неоднаковими за стилем суперниками і поведінки в типових ситуаціях поєдинків [43]. Для оволодіння тактикою дій може використовуватися вся сукупність словесних, наочних і практичних засобів і методів підготовки. Однак найбільш повно і широко в даній главі тактичної підготовки представлені практичні засоби і методи.

Так, основними засобами оволодіння та вдосконалення тактичних дій у циклічних видах спорту є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у суворій відповідності з розробленою схемою і при постійному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховуються швидкість і час проходження відрізків і дистанцій; темп рухів, відстань, що долається в результаті одного циклу рухів; характер і величина зусиль, що розвиваються і ін. [1, 2, 13].

В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях. Наприклад, в єдиноборствах і спортивних іграх розроблені спеціальні методи, які з різним ступенем подібності моделюють специфічну діяльність спортсмена [32, 33, 43]. До них відносяться: тренування без суперника; тренування з умовним суперником; тренування з партнером; тренування з суперником.

Метод тренування без суперника застосовується для оволодіння основами техніки дії, навчання активному і свідомому їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення і руху, пересування, імітаційні вправи, різні їх поєднання.

Метод тренування з умовним суперником передбачає використання допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, різні тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням і т. п. Вправи з використанням перерахованих снарядів і пристосувань дозволяють відпрацьовувати дистанційні, тимчасові, ритмічні характеристики дій, розвивати і вдосконалення зорово-рухові і кінестетические відчуття. Метод може успішно використовуватися для розвитку специфічних якостей в умовах моделювання змагальної діяльності [43, 53]. Метод тренування з партнером є основним для оволодіння тактикою дій, тренер в даному методі служить активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування — парні і групові вправи відрізняються великою різноманітністю носять переважно техніко–тактичну спрямованість [43].

Виконання прийомів і дій у вправах з партнером створює сприятливі умови для розвитку і вдосконалення, важливих для спортсменів тактичних якостей — почуття моменту для початку своїх дій, цілеспрямованості спілкування з партнером, швидкості і рухових реакцій, диференціювання дистанційних, тимчасових, м'язово-рухових параметрів взаємодій [30].

Метод тренування з суперником застосовується для детального відпрацювання тактики дій; тактичного вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; вдосконалення вольових якостей; виховання вміння використовувати свої можливості в різних тактичних ситуаціях, створюваних суперником [29, 30, 43].

Метод тренування з суперником дозволяє удосконалювати тактику дій в умовах інформаційного і тимчасового дефіциту вирішення тактичних завдань, просторово–часової невизначеності, швидко мінливих ситуацій [43, 53]. Все це створює певний

емоційний фон і високу напруженість, подібну до діяльності в умовах змагань.

В якості тренувальних засобів використовуються вправи в обумовлених ситуаціях яких спортсмен, виконуючий роль суперника, діє в межах чітко визначених завдань, поставлених тренером; фрагменти окремих змагальних ситуацій; тренувальні та змагальні поєдинки та ін [47, 42, 43].

Вдосконалення тактичної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки і в різних періодах тренувального макроциклу приділяється неоднакове увагу. Найбільш цілеспрямована робота, спрямована на підвищення тактичної підготовленості, проводиться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли спортсмен готується до вищих досягнень [43]. На етапі спеціалізованої базової підготовки удосконалюються в основному вузлові компоненти тактичної майстерності. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тактичне вдосконалення є другорядним завданням, так як тут вирішуються лише найбільш загальні питання тактичної підготовки, належать до теоретичної та практичної частини вдосконалення [30]. Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагальний період. На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики [2, 30, 43]. Важливе місце тактична підготовка займає на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань. Рівень технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його відпрацювання і використання у змагальній діяльності обумовлені рівнем технічної

майстерності спортсмена, розвитком його рухових якостей, можливостями найважливіших функціональних систем, морально-вольової та психологічної підготовленістю. Процес тактичної підготовки можна розглядати як свого роду об'єднуюче начало по відношенню до інших складових спортивної майстерності. Л. П. Матвеев, 1997 [29] запропонував систему вправ і методичних підходів становлення спортивної тактики, яка включає наступне:

- створення полегшуючих умов при освоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коригуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів);
- створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод);
- витримування тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики по додатковому сигналу або в зв'язку з різко змінилася ситуацією;
- необхідність реалізації оптимальної тактичної схеми при роботі в умовах значного і постійно прогресуючого стомлення.

При вдосконаленні тактичної майстерності дуже важливо застосовувати раціональну методику. Тут можуть виявитися корисними рекомендації Б. В. Турецького по процесу формування тактичного майстерності, в якому виділяються три етапи — орієнтовний, виконавчий та контрольний.

Орієнтовний етап передбачає ознайомлення спортсмена із завданням; виконавчий — багаторазове виконання вправ, пошук оптимальних техніко-тактичних рішень, відпрацювання шляхів їх реалізації в складних умовах тренувальної та змагальної діяльності; контрольний — виявлення ефективності тактичних рішень, фіксування помилок і можливостей їх усунення [5, 9, 30, 43, 53]. Основними засобами тактичної підготовки в потрійному стрибку є тренувальні та змагальні вправи, тобто безпосереднє виконання основного змагального вправи в тренувальному занятті або на змаганнях [2, 37, 33]. Таким

чином, особливості тактики змагальної діяльності в потрібному стрибку полягає в алгометричності дій, що виражається в запланованому дії основного тактичного задуму і навмисної його реалізації в ході змагань [3, 5]. Основним методом тактичної підготовки є змагальний метод, який реалізується в ході тренувальної підготовки так і безпосередньо на змаганнях [30, 40].

Висновки до розділу 1

Аналіз літературних джерел дозволив обґрунтувати основні моменти, які розкривають основні положення тактичної підготовки в спорті та легкої атлетики зокрема. Отже, можна визначити основні моменти, а саме:

1. Під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, що приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

2. Тактична підготовка в потрібному стрибку пов'язана з підготовкою до реалізації розробленої раціональної тактичної схеми (моделі) змагальної діяльності.

3. Специфіка виду спорту є вирішальним фактором, що визначає структуру тактичної підготовленості спортсмена.

4. Тактична підготовка – це педагогічний процес розучування і вдосконалення способів і форм ведення боротьби в спортивних змаганнях.

5. Тактика має форми: індивідуальні, групові, командні дії; а також види наступальна, оборонна, контратакуюча. Які враховуються безпосередньо при підготовці спортсменів.

6. Тактика може носити наступний характер: Алгоритмічна тактика – будується на заздалегідь запланованих діях і навмисної реалізації їх. Імовірна – умисно-експромтне дії, в яких планується лише початок, решта залежить від ситуації. Евристична-експромтне реагування спортсмена в ході змагань.

7. Специфічними засобами і методами тактичної підготовки служать тактичні форми виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ, так звані тактичні вправи.

8. Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагальний період.

9. Найбільш цілеспрямована робота, спрямована на підвищення тактичної підготовленості, проводиться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли спортсмен готується до вищим досягненням.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи досліджень:

- аналіз науково–методичної літератури
- контент–аналіз протоколів змагань
- методи теоретичного рівня пізнання (аналізу та синтезу)
- методи математичної статистики

Використовувані методи дозволяють всебічно вивчити проблеми тактичної підготовки в легкій атлетиці а також виявити проблеми, що стосуються застосування тактичної підготовки в потрійному стрибку. Виявити шляхи вдосконалення тактичної підготовки спортсменок у стрибкових видах легкої атлетики.

Педагогічний процес розучування і вдосконалення способів і форм ведення боротьби в спортивних змаганнях.

2.1.1. Аналіз науково–методичної літератури

Аналіз науково–методичної літератури, періодичних видань, матеріалів, дозволив вивчити сучасні дані, подання з проблеми тактичної підготовки в легкої атлетики, виявити малодосліджені питання, а також, спираючись на отримані дані, оцінити роль власних досліджень. В результаті аналізу літературних джерел були аргументовані і теоретично обгрунтовані мета і завдання досліджень.

2.1.2. Контент-аналіз протоколів змагань

В результаті контент-аналізу нами були проаналізовані протоколи змагань учасниць даного дослідження, що дозволило надалі використовувати отримані дані в ході дослідження. Для аналізу стрибунк першої вікової групи, до якої відносяться – фіналістки Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу 2009–2017 рр. було проаналізовано протоколи змагальної діяльності, в яких зазначалося кількість виконаних спроб співвідношення виконання кращих вдалих, невдалих і пропущених спроб у ході змагання. Другу групу склали стрибунки – юніорки аналіз їх змагальної діяльності виконувався з аналізу протоколів юніорської першості світу, які проводилися в період з 2012 по 2018 рік. У ході аналізу протоколів також аналізувалося виконання спортсменками кращих, вдалих, невдалих і пропущених спроб. Третя група це стрибунки потрійним стрибком дівчини фіналістки юнацької першості світу 2011 – 2017 рр. У ході аналізу також обстежувалася змагальна діяльність представниць даної вікової групи яке полягало в аналізі кількості виконання кращих, вдалих, невдалих і пропущених спроб у ході змагання.

2.1.3. Методи теоретичного рівня пізнання (аналізу та синтезу)

Основою методології нашого дослідження було використання системного підходу і установки на синтез наукового знання, що відноситься до різних сторін досліджуваного нами питання. При цьому бралось до уваги те, що синтез наукового знання може бути здійснено на двох рівнях. Один з них, найбільш простий (екстенсивний) передбачає об'єднання наукового знання в якесь загальне ціле без їх перетворення.

Інший рівень синтезу знань, який використовувався пізніше – інтенсивний, який представляє шлях інтеграції на основі загальної методології, єдності усталеного колишнього знання та нових наукових матеріалів, якісного перетворення наявного знання, його об'єднання в цілісності і формуванні нових підходів у вирішенні проблем тактичної підготовки в стрибкових видах легкої

атлетики. Саме така методологічна орієнтація зумовила наші подальші дослідження, що дозволяють робити акцент не тільки на виділенні та описі складових частин тактичної підготовки спортсменів у стрибкових видах легкої атлетики та пов'язаних з ними труднощами, але і їх взаємозв'язок з іншими складовими частинами підготовки легкоатлетів в процесі багаторічної змагальної і тренувальної діяльності і реалізації тактичної підготовки на практиці.

2.1.4. Методи математичної статистики

В роботі також застосовувалися методи математичної статистики –метод середніх величин, який дозволяє порівняти однорозмірних величини декількох (двох або більше) однотипних груп випробовуваних. Таке порівняння призводить до конкретних практичних висновків. В наших дослідженнях ми визначали раціональну тактичну схему змагальної діяльності стрибунів потрійним стрибком на основі зіставлення ефективності змагальної попередніх і фінальних спроб, кількісною мірою якої виступило відносне число кращих результатів вдалих, невдалих і пропущених спроб.

2.2. Організація досліджень

На I етапі (вересень 2020 – лютий 2021 р.) проводився аналіз стану проблеми тактичної підготовки стрибунів потрійним стрибком. В результаті вивчення науково-методичної та спеціальної літератури були визначені мета і завдання роботи, здійснюється підбір методів досліджень.

На II етапі (березень – вересень 2021 р.) проводилися дослідження з визначення особливостей тактичної підготовки у потрійному стрибку; здійснювалося виявлення основних факторів, що впливають на змагальну діяльність стрибунів різних вікових груп; обґрунтування раціональної тактичної схеми, а також засобів і методів її формування.

На заключному III етапі роботи (вересень 2021 р. – грудень 2021 р.) аналіз, обробка та узагальнення отриманих даних, формування висновків,

висновків, практичних рекомендацій та подання дипломної роботи до попереднього захисту.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ТАКТИЧНОЇ СХЕМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНОК ПОТРІЙНИМ

3.1. Оцінка ефективності змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним

Для вирішення поставленої мети було проаналізовано 1008 спроб 162 стрибунів різних вікових груп [61, 62]. Всі учасниці дослідження були розділені на три групи: 1 група – фіналістки Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу 2013-2021 рр.; 2 група – фіналістки юніорської першості світу 2015–2021 рр.; 3 група – фіналістки юнацької першості світу 2015–2021 рр. Поділ на групи було обумовлено положенням про змагання.

У потрійному стрибку зіставлення ефективності попередніх і фінальних спроб говорить про формування двох варіантів тактики: спроба досягти максимального результату в початкових або у фінальних спробах.

Для кожної з вікових груп властиве різне ведення змагальної діяльності, яка висвітлюється у відсоткових співвідношеннях, які були виявлені в ході проведення дослідження (рис.3.1.; рис.3.2.; рис.3.3.).

Аналіз результатів свідчить про різні показники виконання змагальних спроб у стрибунів різної вікової кваліфікації. Так найбільший відсоток виконання вдалих спроб зафіксований в юніорському заліку і складає 78 %, у дівчат цей показник – 77 %, а у жінок він склав 75 % від загального числа спроб. Це свідчить що стрибунам різної вікової кваліфікації властиво Різне ведення змагальної боротьби в умовах напруженої змагальної діяльності. З представлених даних видно, що показники дівчат і юніорок відрізняються всього на 1%, а показник жінок на 3 % відрізняється від показників юніорок і на 2% від показників дівчат.

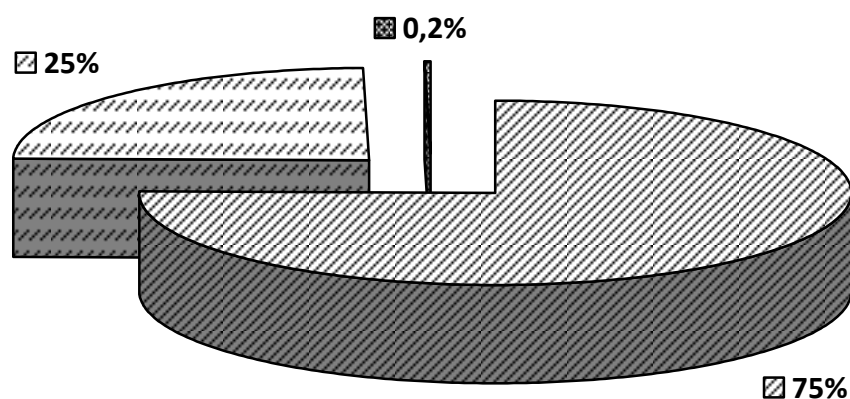





Рис. 3.1. Ефективність виконання змагальних спроб фіналістками Ігор Олімпіад та чемпіонатів світу 2013–2021 рр. (жінки):

-  – вдали спроби;
-  – невдали спроби;
-  – пропущені спроби.

Таким чином, слід зауважити, що дівчата та юніорки мають практично однаковий відсоток вдалих спроб (77 % , 78 %), що можна пояснити тим, що у дівчат та юніорок підвищується рівень технічної майстерності, набирається змагальний досвід і формується своя психологічна тактика. У жінок простежується якась тенденція зниження продуктивності виконання вдалих змагальних спроб. Швидше за все пов'язано з хорошим показником результатів в попередніх спробах, оскільки всі вправи виконуються на максимальних можливостях і організм до фінальних спроб втомлюється. Так само це може бути обумовлено тим, що загострюється конкуренція на міжнародній арені.

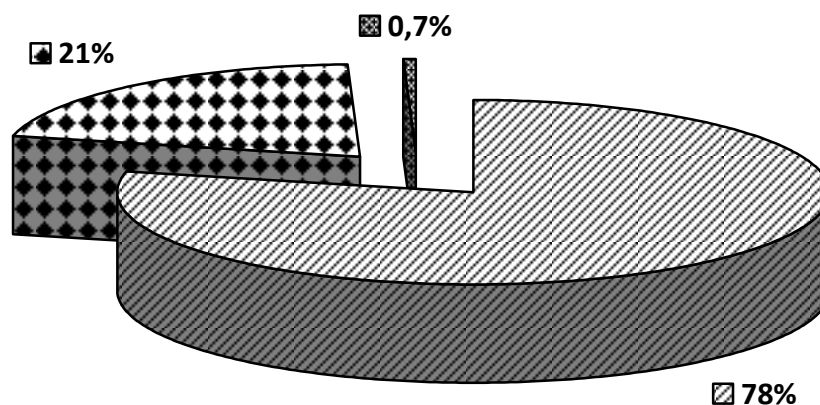





Рис. 3.2. Ефективність виконання змагальних спроб фіналістками юніорського чемпіонату світу 2015–2021 рр. (юніори):

-  – вдалі спроби;
-  – невдалі спроби;
-  – пробущені спроби.

А також в умови стресової ситуації відсоток виконання вдалих спроб може знижуватися. Що і відбивається в показниках невдалих спроб. У спортсменок високої кваліфікації (жінок) це показник дорівнює 25 % у юніорок 21 % і у дівчат – 21 %. В ході виконання основного змагального вправи у вікових групах жінок та юніорок був зафіксований низький показник пропуску виконання спроб і це може свідчити про те, що не дивлячись на рівень підготовленості стрибунки і на досвід їх виступи на змаганнях цей показник склав 0,2 % у жінок і 0,7 % у юніорок, що говорить про значну ефективність ведення змагальної боротьби. Дівчата показали 2,8 % пропуску виконання спроб, цей показник був зафіксований в основному у фінальних спробах, що говорить про задовільною оцінкою ведення боротьби на секторі, в силу малого досвіду і великий психологічним навантаженням дівчата показавши свій

кращий або запланований результат, просто відмовляються від спроб, досягнувши свого.

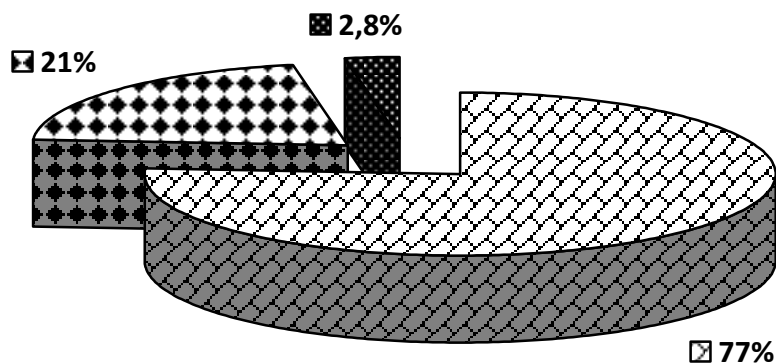





Рис. 3.3. Ефективність виконання змагальних спроб фіналісток юнацького чемпіонату світу та юнацьких Ігор Олімпіад 2015–2021 рр. (дівчата):

-  – вдалі спроби;
-  – невдалі спроби;
-  – пропущені спроби.

Слід зазначити, що в потрійному стрибку швидкість виконання підготовчої фази (розбігу) наближається до максимальної і як результат – зниження позитивного рівня змагальної діяльності. Оскільки швидкість виконання підготовчої фази найбільша у стрибунів високої кваліфікації (жінок) то і показник невдалих спроб у них вище, про що й свідчать наведені вище дані.

В цілому ж з 1008 переглянутих спроб в 229 випадках стрибунки виконали змагальну вправу з порушенням правил. Внаслідок цього ними була упущена можливість реалізувати свою рухову діяльність у певний результат. Це свідчить про значний потенціал у сфері змагальної діяльності, що пов'язано з підготовкою спортсменок не тільки в технічній та фізичній підготовці, а також і в тактичній. Це має здійснюватися в ході навчально–тренувального процесу, де будуть моделюватися різні ситуації виступи стрибків на змаганнях і

що в подальшому дозволить збільшити відсоток загальних показників виконання вдалих тортур.

Змагання це велика стресова ситуація в ході якої спортсменкам необхідно з великою продуктивністю відтворювати свою змагальну вправу з максимально можливим результатом. Таким чином, перша спроба носить не тільки контрольнo-підготовчий характер і орієнтованість на потрапляння спортсменки у фінальну частину змагань, але і на досягнення максимального результату. Чотири наступні спроби виконуються з повноцінною установкою на максимальну дальність стрибка, але психоемоційний рівень напруги зростає, що призводить до зниження результатів у фінальних спробах. Остання спроба – сильна стресова ситуація де необхідно мобілізувати додаткові внутрішні ресурси. У ході ведення змагальної боротьби велику роль відіграє тренер, який налаштовує спортсменку на боротьбу, вносить корекцію в техніку, проте спортсменка сама повинна вміти вносити корективи по ходу змагань, оскільки це може стати в нагоді тоді, коли тренера не буде поруч і від цього залежить результат або місце на змаганнях. Тактична підготовка є невід'ємною частиною підготовки в тренувальному процесі, а також у ході виступу на змаганнях різної кваліфікації.

Проведені дослідження свідчить про необхідність підвищення тактичної підготовки в ході навчально-тренувального процесу, а також у ході виступу на змаганнях.





З метою підвищення ефективності змагальної діяльності необхідно здійснювати тактичну підготовку на всіх етапах тренувального та змагального процесу, аналізуючи результати змагальної діяльності і вносячи корективи в підготовку спортсменок, враховуючи психологічні особливості кожної з них.

3.2. Визначення раціональної тактичної схеми змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів потрійним

Визначення раціональної тактичної схеми змагальної діяльності стрибунів потрійним стрибком відбувалося на основі зіставлення ефективності змагальної попередніх і фінальних спроб, кількісною мірою якої виступило відносне число кращих результатів, вдалих, невдалих і пропущених спроб змагань.



Рис. 3.4. Розподіл ефективності змагальної діяльності стрибунів потрійним стрибком 1 групи – фіналістки Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу 2013-2021 рр:

-  – вдалі спроби ;
-  – невдалі спроби;
-  – пропущені спроби;
-  – кращі спроби.

У потрійному стрибку із загальної кількості стрибунів 1 групи (рис. 3.4) кращий результат у запобіжних спробах показало 59% спортсменок, вдалих 52 %; невдалих – 44 %; У фінальних спробах кращий результат продемонстрував 41 % спортсменок; невдалих – 56 % ; вдалих – 48 %.

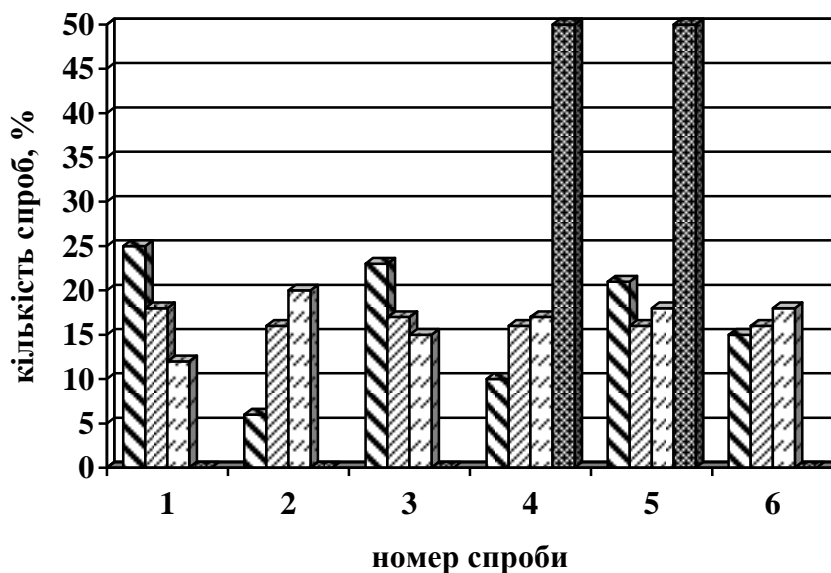






Рис.3.5. Розподіл ефективності змагальної діяльності стрибунів потрійним 2 групи - фіналістки юніорського чемпіонату світу 2015-2021 рр.:

-  – вдалі спроби ;
-  – невдалі спроби ;
-  – пропущені спроби;
-  – кращі спроби.

Представниці 2 групи стрибунів потрійним стрибком (рис. 3.5.) мали наступні значення: кращий результат у попередніх спробах продемонструвало 54 % стрибуніок; вдалих – 51 %; невдалих – 47 %; у фінальних спробах були наступні показники кращі результати – 46 % спортсменок; вдалі – 48 %; невдалі – 53 %.

Таким чином, у стрибунів потрійним стрибком різних вікових груп спостерігається тенденція до зниження коефіцієнта корисної дії виконання всієї серії змагального вправи, з невеликим зростанням активності під кінець змагань.

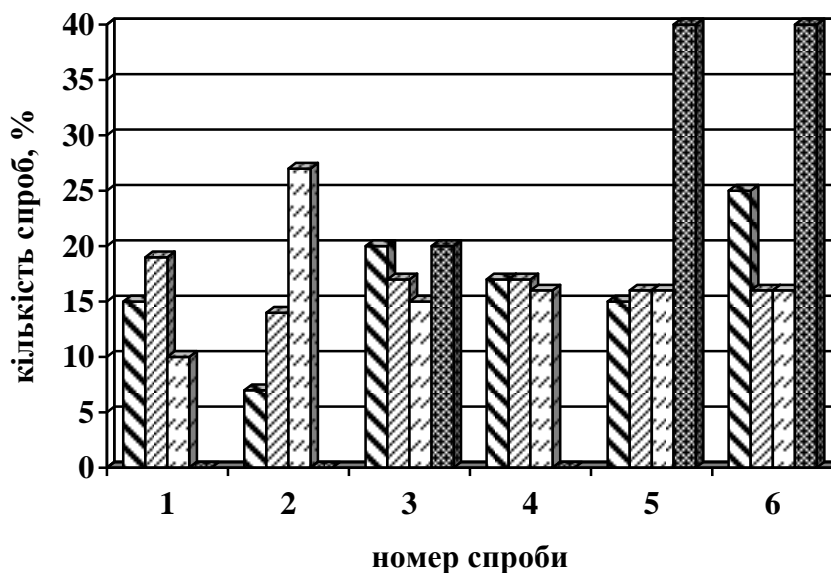






Рис.3.6 Розподіл ефективності змагальної діяльності стрибунів у довжину 3 групи – фіналістки юнацької першості світу 2015 – 2021 рр:

-  – кращі спроби ;
-  – вдалі спроби ;
-  – невдалі спроби;
-  – пропущені спроби.

Від загальної кількості стрибунів потрійним стрибком третьої групи (рис. 3.6) кращий результат у попередніх спробах продемонструвало 43 %; вдалих – 50 % спортсменок; невдалих – 53 %, у фінальних спробах наступні показники кращі результати – 58 % ; вдали – 49 % ; невдалі – 48 %.

Перша спроба повинна носити не тільки контрольнo-підготовчий характер і орієнтованість на потрапляння спортсменки у фінальну частину змагань, але і на досягнення максимального результату. Чотири наступні спроби виконуються з повноцінною установкою на максимальну дальність стрибка, при цьому психоемоційний рівень напруги зростає, в результаті відбувається зниження рівня результатів у фінальних спробах. Заключна спроба

– сильна стресова ситуація, де основну роль у досягненні високого результату грає роль здатність до мобілізації додаткових внутрішніх ресурсів.

3.3. Визначення засобів і методів формування раціональної тактичної схеми змагальної діяльності кваліфікованих стрибункотворців і їх розподіл в річному циклі підготовки

Змагальна діяльність є кульмінацією тренувального процесу, де синтезуються не тільки результати спортивної тренування, але і перевіряється ефективність реалізації досягнутого рівня підготовленості у запланований результат.

Під тактикою змагальної діяльності фахівці розуміють цілеспрямовані способи об'єднання і реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості спортсмена, а також умов середовища.

Загалом, тактика змагальної діяльності в потрійному стрибку передбачає як розумові операції, які виражаються в загальному задумі, так і практичних дій, які забезпечують реалізацію цього задуму.

Загальний тактичний задум змагальної діяльності – це принципова оцінка його стрижневий, самої основної лінії відповідно до прийнятої генеральною цільовою установкою на майбутнє змагання або серію змагань. Загальний тактичний задум конкретизується в тактичному плані або тактичної моделі змагальної діяльності, в яких послідовно деталізують тактичні завдання, які підлягають вирішенню в ході змагання у відповідності із загальним задумом, і способи їх реалізації.

Слід зазначити, що особливістю змагальної діяльності в стрибкових видах легкої атлетики полягає в тому, що безпосереднього контакту між суперниками в процесі змагань немає. Спортсмени надають непряму взаємодію один на одного. Засобом взаємовпливу виявляються головним чином результати, які

показуються ними в ході змагальної боротьби. Таким чином, практичною основою тактики змагальної діяльності в стрибкових видах легкої атлетики є, варіанти раціонального розподілу сил у процесі змагальної діяльності і при відтворенні в не одноактних змаганнях (попередніх і фінальних стадіях) [30].

Ключовими моментами проблеми формування індивідуальної тактики змагальної діяльності в стрибкових видах легкої атлетики є [30]:

– критерії оптимальності – кількісні показники, які використовуються для оцінки різних варіантів тактики змагальної боротьби і для вибору з них найкращого ;

– фактори оптимізації – властивості спортсмена або навколишнього середовища, цілеспрямованою зміною яких може бути здійснена оптимізація тактики, і випадкові зміни яких можуть порушити умови оптимальності. Для вирішення проблеми тактики ведення змагальної боротьби в стрибкових видах легкої атлетики доцільно розрізняти ефективність і раціональність спортивної тактики.

Ефективність тактики-це ступінь відповідності тактики конкретного спортсмена обраному критерію оптимальності. Інакше кажучи, найбільш ефективний варіант тактики – це індивідуально оптимальний варіант.

Раціональність тактики – це її ефективність, яка демонструється середнім спортсменом з тієї чи іншої вікової, кваліфікаційної групи.

В обраних нами видах легкої атлетики (потрійний стрибок), які відносяться до спортивних вправ, для яких характерна мінімальна варіативність тактичних рішень, використовується алгоритмічний вид тактики, яка будується на заздалегідь запланованих діях та їх умисної реалізації.

Тактична підготовка займає одне з провідних місць у підготовці спортсменів, і є однією з складових необхідної для досягнення високого спортивного результату, а також необхідна для раціонального розподілення зусиль в ході ведення змагальної діяльності. Вдосконалення тактичної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки і в різних періодах

тренувального макроциклу приділяється неоднакове увагу. Найбільш цілеспрямована робота, спрямована на підвищення тактичної підготовленості, проводиться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли спортсмен готується до вищих досягнень. На етапі спеціалізованої базової підготовки удосконалюються в основному вузлові компоненти тактичної майстерності. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тактичне вдосконалення є другорядним завданням, так як тут вирішуються лише найбільш загальні питання тактичної підготовки, належать до теоретичної та практичної частини вдосконалення.

Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагальний період. На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики. Важливе місце тактична підготовка займає на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань. Рівень технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його відпрацювання і використання у змагальній діяльності обумовлений рівнем технічної майстерності спортсмена, розвитком його рухових якостей, можливостями найважливіших функціональних систем, морально-вольової та психологічної підготовленістю. Процес тактичної підготовки можна розглядати як свого роду об'єднуюче начало по відношенню до інших складових спортивної майстерності.

В стрибкових видах легкої атлетики при тактичній підготовці використовуються змагальні вправи, які полягають у виконанні основного змагального вправи в ході тренувального заняття з внесення необхідних поправок і зауважень. Для підготовки спортсменів також використовується змагальний метод. Змагальний метод характеризується змагальною

інтенсивністю. Служить також для відпрацювання спортсменом обраних тактичних і технічних прийомів. Змагальна тренування проводиться, як правило, на дистанції основної довжини. Фізіологічний і психологічний ефект повинен відповідати специфіці змагальної вправи.

Таблиця 3.1

Співвідношення засобів різної переважної спрямованості на етапах річної підготовки (%) кваліфікованих стрибунку потрійним

Засоби тренування	Підготовчий період			ЗП	ПП	Підготовчий період		ЗП	ПП
	Етап ЗФП	Етап СФП	Етап ТФП			Етап ЗФП	Етап ТФП		
Технічної направленості	20	25	25	20	20	26	27	20	–
Тактичної направленості	–	–	10	25	–	–	10	25	–
Швидкісної направленості	20	20	22	22	–	24	24	22	–
Швидкісно–силової направленості	30	28	28	21	35	28	23	21	45
Силової направленості	30	27	15	12	40	22	14	12	55

Примітка: ОФП - етап загальної фізичної підготовки; СФП - етап спеціальної фізичної підготовки; ТФП - етап техніко-фізичної підготовки. ЗП – змагальний період; ПП – перехідний період.

В результаті дослідження науково-методичної літератури та передового досвіду підготовки кваліфікованих спортсменів у потрійному стрибку нами розроблено раціональний розподіл засобів тактичної підготовки в річному циклі, що представлено в таблиці 3.1.

Висновки до розділу 3

1. Раціональним тактичним варіантом у потрійному стрибку є той, який висуває вимоги до спортсменкам домагатися максимального спортивного результату в попередніх спробах.

2. Отримані дані свідчать про те, що більшість кваліфікованих стрибунів користуються раціональної версією тактичних дій (58,75 %) У 1 групи змагальна ефективність попередніх спроб на 5 % перевищує аналогічний показник спортсменок 2 групи і на 16 % спортсменок 3 групи.

3. Співвідношення засобів тактичної підготовки на етапах річної підготовки має наступні значення: в підготовчому етапі кількість коштів становить 10 %; у змагальний період цей показник збільшується і дорівнює 25 %.

4. Специфічними засобами тактичної підготовки стрибунів потрійним стрибком є тактичні форми спеціально–підготовчих і змагальних вправ, тобто стрибок потрійним з різних разбегов, а також виконання змагальних спроб на змаганнях.

5. Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагального періодів.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ

В результаті проведених нами досліджень були підтвержені висловлювання багатьох фахівців про те, що:

1. В основі спортивної тактики лежить відповідність тактичного плану і дій рівнем розвитку фізичних і психічних якостей, технічної підготовленості і теоретичних знань; вибір раціонального розподілу сил у процесі виконання змагальних вправ; застосування прийомів психологічного впливу на противника та маскування намірів [34, 35].

2. Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагальний період.

3. Вибір тактичного варіанту, його відпрацювання і використання у змагальній діяльності обумовлені рівнем технічної майстерності спортсмена, розвитком його рухових якостей, можливостями найважливіших функціональних систем, морально–вольової та психологічної підготовленістю [29, 30].

4. Тактична підготовка в потрійному стрибку пов'язана з підготовкою до реалізації розробленої раціональної тактичної схеми (моделі) змагальної діяльності.

Існують критерії, які характеризують тактичну підготовку кваліфікованих стрибунів потрійним стрибком: прагнення досягти особистого рекорду в попередніх спробах; готовність у випадку двох невдалих попередніх спроб максимально точно і зібрано використовувати третю для забезпечення місця у фіналі і прагнення до досягнення найкращого результату змагань в останній спробі.

Матеріали наших досліджень достатньою мірою доповнюють теоретичні положення про те, що тактику у потрійному стрибку необхідно розглядати не тільки як уміння грамотно побудувати хід спортивної боротьби

або як психологічний фактор, але і як інтегральний фактор оптимальної поведінки для досягнення найвищого результату діяльності на основі спеціалізованої функціональної підготовленості.

В ході проведення досліджень були отримані абсолютно нові дані:

1. Раціональним тактичним варіантом у потрійному стрибку є той, який висуває вимоги до спортсменкам домагатися максимального спортивного результату в попередніх спробах.

2. Способами раціонального розподілу сил під час ведення змагальної діяльності в потрійному стрибку є:

- спроба досягти максимального результату в початкових спробах;
- збереження для досягнення максимального результату у фінальних спробах;
- спроба досягти максимального результату в кожній спробі.

ВИСНОВКИ

1. На основі даних науково-методичної літератури було виявлено, що основне завдання тактичної підготовки в потрійному стрибку пов'язано з підготовкою до реалізації розробленої раціональної тактичної схеми (моделі) змагальної діяльності як складової частини тактичної підготовленості.

2. Практична реалізація тактичної підготовки полягає в раціональному розподілі зусиль в ході виступу на змаганнях, де формується раціональна схема виступів спортсменів у процесі змагальної боротьби.

3. Раціональна тактична схема змагальної діяльності є та, яка висуває вимоги домогтися максимального результату в першій спробі. Однак всі фахівці рекомендують вести боротьбу до останньої спроби.

4. Аналізи отриманих результатів свідчать про велику близькість раціональної версії тактичних дій представниць 1 групи. У них змагальна ефективність попередніх спроб на 5 % перевищує аналогічний показник спортсменок 2 групи і на 16 % спортсменок 3 групи.

5. Специфічними засобами тактичної підготовки є тактичні форми спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Основним методом виступає змагальний метод, який застосовується в ході підготовки до змагань у тренувальному процесі.

6. Найбільш цілеспрямована робота, спрямована на підвищення тактичної підготовленості, проводиться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На етапі спеціалізованої базової підготовки удосконалюються в основному основні компоненти тактичної майстерності.

7. У ході експериментального дослідження доведено, що найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагального періоди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник [для студентів факультетів фізичної культури] / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА–ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легкая атлетика : Навчальний посібник [для студ. вищ. навч. закладів] з фіз. культ. і спорту / О.Ф . Артюшенко, А.І. Стаценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
3. Акилов М.В. Направления исследования проблемы тактики ведения соревновательной борьбы в прыжковых видах легкой атлетики / М.В. Акилов, А.А. Фортунатов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI международного конгресса., – Минск, 2007 – Ч. 3. – С. 3.
4. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – Москва : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
5. Бобровник В.И. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности прыгунов в длину высокой квалификации / В.И. Бобровник // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 6. – С. 3–14.
6. Блюменштейн Б.Д. Особенности личности и психической саморегуляции легкоатлетов в связи с их спортивной специализацией / Блюменштейн Б.Д., Худадов Н.А., Логинова Е.Л. //Теория и практика физической культуры. – 1989. – №4. – С. 54 –56.
7. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 7. – С. 60–63.

8. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры – 1998. – №8. С. 41–54.
9. Голубцов А.В. Подготовка спортсменов высокого класса в горизонтальных прыжках / А.В. Голубцов. – К. : Принт-Экспресс, 2000. – 124 с.
10. Глазко Т.А. Соревновательная подготовка прыгуний в длину с разбега / Т. А. Глазко. – В кн.: психолого–педагогические аспекты работы тренера, Минск, 1990, С. 32–33.
11. Губа В.П. / Легкая атлетика / Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В.–М: Олимпия Пресс,2006. – 223 с.
12. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие [для студ. высш. учеб. Заведений], обучающихся по спец. 033100–физическая культура / Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е.В.– 3–е. изд. – Москва: Академия, 2006. – 464.с. – (Высшее профессиональное образование)
13. Жордочко Р.В. Легка атлетика / Р.В. Жордочко., В.Д. Полищук .– К: Вища школа, 1994. – 159 с.
14. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г.,Губа В.П. – М.: Терра–Спорт, 2001.– 240с.
15. Иванко С.Г. Психологические особенности личности спортсмена–легкоатлета / С.Г. Иванко., И.Ф.Шулер. // Белорусский гос.ун–т физ.культуры: Ученые записки, – Минск, 2004.– Вып.8. – С. 52 –60.
16. Келлер В.С. Теоретико–методические основы подготовки спортсменов / В.С Келлер., В.Н. Платонов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270.
17. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В.С. Келлер // Современная система спортивной подготовки : [монография] / ред. Б.Н. Шустин .— 2-е изд., с изм. — Москва : Спорт, 2020. – С. 41–50.

18. Кучеренко В.М. Легкая атлетика / В.М. Кучеренко., В.Д. Еднак. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001 – 98 с.
19. Кучеренко В.М. Біг, стрибки, метання: Навч. посібник[для студ. фак. фіз. виховання і вчителів шкіл] / В.М. Кучеренко. – Тернопіль, 2002. – 99 с.
20. Конестянін В.Г. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування / В.Г. Конестянін. – Львівський ДУФК. – Львів : Сполом, 2006 – 184 с.
21. Кобринский М.Е. Легкая атлетика: Учебник / Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конникова А.Н.– М.: Тесей, 2005.– 336 с.
22. Кузнецов В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровський, Б.Н. Шустин – К.: Здоровье, 1990. – 88 с.
23. Красников А.А Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для [студ. высших учеб. заведений], обучающихся по направлению 032100 «Физ.культура» и специальность 032101 «Физическая культура и спорт» / А.А. Красников. – Москва: Физическая культура, 2005.–176 с.
24. Левченко А.В. Программирование тренировочного процесса в годичном цикле в скоростно–силовых видах легкой атлетики: Метод. рек. для студентов, слушателей ФПК И ВШТ. / А.В. Левченко. / ГЦОЛИФК. – М, 1992.– 50 с.
25. Легкая атлетика: учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под. общ. ред. В. И. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К.: Логгос, 2017. – 759 с.
26. Мирзоев О. Бег на 100 м. Тактическая вариативность. Универсальная структура / О. Мирзоев., Б. Ермолаев // Легкая атлетика. –2002. №5. – С. 12–15.
27. Мироненко Д.И. Параметры системы соревнований и надежность соревновательной деятельности у легкоатлетов–прыгунов высокой

- квалификации: автореф. дис. канд. пед. Наук / Д.И. Мирошенко. – М., 2003.– 23 с.
28. Мудрин Ж. Особенности тренировки при непосредственной подготовке к соревнованиям по легкой атлетике / Мудрин Ж. Современный олимп. спорт.: 2 международный конгресс тезисы докл. – Киев, 1997.– с. 90–91.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 324 с.
30. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .– 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с.
31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с.
32. Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена / В.В. Медведев. – М. : ГЦОЛИФК.
33. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С.В. Малиновский. М « Физкультура и спорт», 1990. – 192 с., с рис.
34. Ничил Д. Методика оценки соревновательной деятельности прыгунов в длину / Д. Ничил., Д.Д. Плюц // Проблемы соревновательной деятельности : Тез. докл. межобласнтной науч.–практ. конф. – Харьков, 1990. – С. 41–42.
35. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов–прыгунов: монография / А.Л Оганджанов. – Москва: Физическая культура, 2005. – 192 с.
36. Оганджанов А. Методика оценки соревновательной деятельности в горизонтальных легкоатлетических прыжках / А. Оганджанов., В. Гаврилов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Междунар. электрон. Науч. конф. – Харьков, 2005 – С. 222–224.

37. Орлов Р.В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов.– Москва.: Олимпия Пресс, 2006.– 528.: ил. – (Краткая энциклопедия спорта)
38. Подзюбанов Э.П. Особенности соревновательной деятельности элитных прыгунов и метателей / Э.П. Подзюбанов., О.И. Ленъко // Мир спорта. – 2005. №2. – С. 8–12.
39. Пуни А. А. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. М. : Физкультура и спорт, 1989. – 88 с.
40. Полозов А.А. Информационная модель управления соревновательной деятельностью / А.А. Полозов: автореф. дис. докт. пед. наук : (13.00.04) / Сибирская ГАФК. – Омск, 2003. – 50 с.
41. Попов В.Б. Прыжок в длину многолетняя подготовка / В.Б. Попов – М.: Олимпия Пресс, Terra – Спорт, 2001. – 160 с.
42. Попов В.Б. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета // Физическая культура в школе / В.Б. Попов. – 2001. – №3 – С. 62–69.
43. Попов Ю.А. Соревновательная подготовка и система соревнований / Ю.А. Попов // Теория и практика физ. культуры.–2007. –№6 – С. 24.
44. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов.– К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. –680 с.
45. Рибковський А. Організація тренувального процесу у швидкісно–силових видах легкої атлетики / А. Рибковський., Ю. Тумасов // Легка атлетика. – 1996. – С. 19–28.
46. Суслов Ф.П. О соразмерности соревновательной и тренировочной деятельности в индивидуальных дисциплинах спорта высших достижений / Ф.П. Суслов // Современный олимпийский спорт : материалы междунар. конгресса. – М. ,2003. – С. 248–249.
47. Суслов Ф.П. Современная система подготовки / Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустина Б.Н. – М., 1995. – 335 с.

48. Суслов Ф.П. Экологические условия и система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов // Современная система подготовки спортсмена.–М.: СААМ, 1995.– С. 305–323.
49. Суслов Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры.– 2002. – № 11. – С. 30–33.
50. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика / Ф.П. Суслов.– М.: Спорт, 2018.– 320 с.
51. Толкунова И.В. Индивидуально–психологические различия квалифицированных легкоатлетов и их влияние на результативность соревновательной деятельности / И.В. Толкунова., В.Н. Ляшенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. №02 – С. 97–100.
52. Толкунова І.Регуляція психічної напруженості спортсменів–легкоатлетів у змагальних умовах / І. Толкунова., С. Фесина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. пр. Вип.5. – Вінниця, 2004. С. 415–418.
53. Тер-Ованесян Гармония прыжка и психология спортсмена / И. Арамович., В.Л Тер–Ованесян // Легкая атлетика.– 2008. С. 21.
54. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян.– М: советский спорт, 2006 – 494 с.
55. Шорец П.Г. Соревнования, как высшая форма соревновательной нагрузки: вопросы подготовки легкоатлетов / П.Г. Шорец. – Вып. Волгоград, 1991, С. 170–175.
56. Шубин М. На подходе к высоте: модельные характеристики соревновательной деятельности / М.Шубин., Б. Шустин // Легкая атлетика, 1992. – № 2.– С. 12–13.
57. Athletes hand book/–2017/–82 p. (місце видання не зазначено)
58. Building the elite athletes / ed. Scientific American/–Champaign : The Lyons Press, 2007. – 192 p.

59. Carr G.A Fundamentals of track and field / G.A Carr.–2 end ed. Champaign: Human Kinetics, 1999. – 286 p.
60. Guthrie M. Coaching of track and field successfully / M. Guthrie. – Champaign: Human Kinetics, 2003 – 214 p.
61. Jacoby Ed. Complete book of jumps / Ed. Jacoby, Bob Fraley – 1995/–148 p.
62. Офіційний сайт Міжнародної федерації легкої атлетики [Електронний ресурс]<http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-in-athletics/2013/14th-iaaf-world-championships-4873/final/result>.
63. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс] www.flau.ua.