

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту

**Тактична підготовка байдарочниць вищої
спортивної кваліфікації на річному етапі
макроциклу**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 2 курсу, група 241
денної форми навчання
Спеціальності:
017.11 Фізична культура і спорт
(скорочений термін)
Освітня програма:
Фізична культура і спорт
Бураго Ольга
Керівник: Возний С.С.
Рецензент: Стрикаленко Є.А.

Херсон – 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти тактичної підготовленості спортсменів вищої спортивної кваліфікації	7
1.1 Особливості формування тренувального процесу байдарочниць вищої спортивної кваліфікації	7
1.2 Фактори які характеризують тактичну підготовку спортсменів вищої спортивної кваліфікації	9
1.3 Основні положення етапу підготовки до вищої спортивної майстерності у веслуванні на байдарках і каное.....	14
РОЗДІЛ 2. Методи і організація дослідження	18
2.1.1 Аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел.....	18
2.1.2 Педагогічне спостереження	18
2.2. Організація дослідження.....	19
2.2.1 Перший етап.....	19
2.2.2 Другий етап.....	19
2.2.3 Третій етап	20
РОЗДІЛ 3. Особливості формування тактичної майстерності байдарочниць вищої спортивної кваліфікації на річному етапі макроциклу	21
3.1 Планування тактичної підготовки річного макроциклу байдарочниць вищої спортивної кваліфікації.....	21
3.2 Формування індивідуальної та командної тактики байдарочниць вищої спортивної кваліфікації.....	31
ВИСНОВКИ	42

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність даної теми полягає в тому що сьогодення практика підготовки висококваліфікованих веслярів на байдарках і каное свідчить про те що сучасний рівень спортивних результатів можливо досягти лише на основі цілеспрямованої діяльності з використанням специфічних і неспецифічних засобів. Сучасний спорт вимагає від спортсменів виконання тренувальних навантажень великого об'єму та інтенсивності, що часто призводить до перевтоми й завершення спортивної кар'єри.

Дивлячись на те, що багато авторів таких як Акмеєв А.С., Бондарчук А.П. розглядають тренувальний процес як складну та багатофакторну систему, яка включає в себе технічну, фізичну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку, цих напрямків декілька [1,12].

Для таких авторів як Булатова М.М., Горбанева Е.П. пріоритетним є напрямок розвитку функціональної підготовки, деякі спеціалісти - Дьяченко А.Ю., Земляков В.Є. переконані в необхідності розвитку спеціальної витривалості [8,12].

Виходячи з різноманіття змагальних дистанцій в веслуванні на байдарках і каное та часу знаходженню у боротьбі (від 32 секунд на 200 метрів до 2,5 годин та більше на марафонських дистанціях), фактори, які лімітують досягнення високого спортивного результату у даному виді спорту різнитимуться.

Різнманітною буде і тактика веслування, яка, у останній час зводиться майже виключно до точного моделювання змагальної діяльності, без права змінювати схему проходження дистанції по ходу заїзду. Останнє правило не поширюється на заїзди попереднього циклу та на довгі (кругові) дистанції змагань, де учасники можуть рухатися поза рамок «своїї води» або доріжки.

Так, особливу увагу в посібниках із веслування, В. Є. Земляков (1995); І. Ф. Ємчук, О. А. Шинкарук (2000) приділяють формуванню тактичної

підготовленості веслярів на кожному з етапів спортивного тренування, що вказує на важливість тематики [39, с.387-391].

Потрібно розшукати найефективніший варіант побудови тренувального процесу спортсменів, у тому числі, жінок, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках. Щоб досягти високих спортивних результатів, потрібно досконало знати всі особливості підопічних спортсменок й оптимально планувати та управляти їхнім процесом підготовки[19].

Низку досліджень вітчизняних і закордонних авторів присвячено розробці системи спортивної підготовки жінок (Л. Г. Шахліна, 2000; С. В. Калитка, 2003; Лубишева 2004; Н. Ю. Мельникова, 1995; С. Соха, Т. Соха, 1999, 2002; Е. Р. Румянцева, 2006 та ін.).

Отже, слід переосмислити низку положень у сучасній системі спортивної підготовки жінок-спортсменок. Очевидно, що без успіху жіночого спорту жодна країна не може бути в складі лідерів світового спорту [29].

Мета дослідження – визначення тактичної підготовки байдарочниць вищої спортивної кваліфікації на річному етапі макроциклу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес байдарочниць вищої спортивної майстерності.

Предмет дослідження - річний макроцикл тренувального процесу у веслуванні на байдарках і каное.

Відповідно до мети, об'єкту, предмета нашого дослідження були поставлені такі завдання:

- визначити теоретичні аспекти тактичної підготовленості веслярів-байдарочників на етапі підготовки до вищих досягнень;
- охарактеризувати фактори тренувального процесу байдарочниць на річному етапі макроциклу;
- узагальнити набутий досвід з метою його використання в системі спортивного тренування у веслуванні на байдарках і каное.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що в роботі будуть узагальнені літературні дані щодо тактичної підготовки байдарочниць вищої спортивної майстерності та побудови тренувального процесу у річному макроциклі.

Результати і положення дипломної роботи можуть бути використанні тренерами, інструкторами і методистами для удосконалення навчально-тренувального процесу у веслувальному спорті.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

1.1 Особливості формування тренувального процесу байдарочниць вищої спортивної кваліфікації

Підготовка байдарочниць вищої спортивної кваліфікації вимагає значної уваги, оскільки високі результати на змаганнях потребують прояву й мобілізації всіх ланок підготовленості спортсменок. Успішність виступу залежить не лише від досконалості фізичного розвитку та фізичної підготовленості веслярів, а й від удадо спланованої й реалізованої тактики веслування. Веслувальний спорт належить до тих видів спорту, де вимагається значний прояв тактики та тактичного мислення, як складників успішного виступу на змаганнях. Так, особливу увагу приділяють формуванню тактичної підготовленості байдарочниць вищої спортивної кваліфікації на кожному з етапів спортивного тренування.

Зважаючи на диморфні особливості побудови й функції жіночого організму, потрібно враховувати вплив тренувального навантаження на всі сторони підготовки. Глибокі знання статевих особливостей морфофункціональних систем жіночого організму дає змогу ефективно використовувати результати найновіших науково-теоретичних розробок у теорії й методиці спортивної підготовки.

Основною структурною одиницею в побудові тренувального процесу жінок має бути мезоцикл (сукупність 3–5 мікроциклів), тобто один МЦ. Оскільки характер і тривалість протікання МЦ є індивідуальним, та не в усіх може складатися з п'яти фаз, цикл відраховують від першого дня попереднього до першого дня наступного МЦ. У більшості жінок його тривалість становить 27–29 днів (оптимальна тривалість 28 – днів), може коливатися від 21 до 35 днів, а інколи – до 42 днів [19].

За даними провідних фахівців у 28 % жінок спостерігається 21-денний цикл, у 54 % – 28-денний, у 12 % – 35-денний і 6 % жінок – 42-денний. Частіше трапляються відхилення в протіканні МЦ у жінок-спортсменок, ніж у тих, які не займаються спортом. Бувають спортсменки з укороченими біологічними циклами (21–22 дні), середніми (20–24 дні), тривалими (27–28, 29 і 30 днів) і довготривалими (32–36 днів). Нормою вважається цикл, що триває 28 днів. Специфічний біологічний цикл спортсменок умовно ділять на п'ять фаз:

- менструальну;
- постменструальну;
- овуляторну;
- постовуляторну;
- передменструальну.

Залежно від загальної тривалості МЦ тривалість кожної фази буде різною. Так, при тривалості МЦ 28 днів перша фаза триває в середньому 1–3 дні, іноді до семи днів, друга припадає на 4–12 днів, третя – на 13–14, четверта – на 15–25, а п'ята – на 26–28 днів [31].

У низці досліджень показано, що найменш сприятливою, із погляду перенесення тренувальних і змагальних навантажень спортсменками, є менструальна, овуляторна й передменструальна фази. У них відбувається значне погіршення загального самопочуття значної кількості спортсменок, їхнього функціонального та психічного стану, а також спортивної працездатності, що призводить до зниження рівня спортивних досягнень.

Оптимальними для функціонування киснево-транспортної системи організму жінок є постменструальна та постовуляторна фази циклу, в інші ж фази спостерігається напруження в роботі дихальної й серцево-судинної систем.

Неврахування при побудові тренувально-змагальних навантажень особливостей циклічних змін організму жінок-спортсменок, обмеження в прийомі їжі в передзмагальному мезоциклі можуть призвести до зриву

адаптації та розвитку передпатологічних станів і захворювань, передусім, у репродуктивній системі [29].

На думку В. Н. Платонова (2004), побудова мезоциклів при підготовці жінок з урахуванням структури МЦ дає змогу забезпечити більш високу працездатність спортсменок, створювати передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їхнього організму. Що стосується передзмагальних та змагальних мезоциклів, структура тренувального процесу може змінюватися відповідно до терміну майбутніх змагань і фаз МЦ конкретної спортсменки [26].

Анатомічні та фізіологічні відмінності жінок потребують певної системи вибору засобів та об'єму навантаження, тому загальний об'єм тренувальних навантажень складає приблизно 85-90% від об'єму тренувального навантаження чоловіків.

1.2 Фактори які характеризують тактичну підготовку спортсменів вищої спортивної кваліфікації

Тактична підготовка має сприяти спортсмену в реалізації спортивної майстерності в умовах змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо.

Отже, тактика в спорті – це мистецтво ведення спортивної боротьби, сукупність форм і способів боротьби з метою досягнення найвищого результату, перемоги. До тактиці слід віднести і розробку плану виступу в змаганнях. В цьому плані враховують можливості спортсмена, особливості його суперників, конкретні умови проведення змагання, розраховують, які засоби і способи ведення боротьби найбільш повно розкриють можливості спортсмена.

Основними засобами тактичної підготовки є літературні джерела, спортивна періодика, слайди, плакати, відеоролики, комп'ютерні програми, тренувальні заняття, контрольні та офіційні змагання, тощо.

Структура тактичної підготовленості витікає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань з метою підготовки і успішної участі в головних змаганнях сезону; пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі [10, 35].

Тактика змагальної діяльності включає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена є недостатнім для їх реалізації, і навпаки. Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою діяльності змагання;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань (суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка уболівальників);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших сторін підготовленості.

Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби. Як підсумок тактичної підготовки буде рівень тактичної підготовленості спортсменів. У структурі тактичної підготовленості виокремлюють тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення [10].

Тактичні знання являють собою сукупність представлень про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності [8].

Таблиця 1.1

Завдання і засоби тактичної підготовки спортсменів

Вид підготовки	Завдання	Засоби
Тактична підготовка	Засвоєння у процесі тренувальних занять основних елементів індивідуальної та командної тактики в фазах старту, проходження дистанції, фінішу. Використання тактичних знань і умінь у процесі змагань.	Літературні джерела, слайди, плакати; відео; комп'ютерні програми; тренувальні заняття, контрольні та офіційні змагання.

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

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

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на рішення тактичних задач.

Тактична підготовка спортсмена – це комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність [23,26].

Індивідуальна тактична підготовка повинна розв'язувати наступні завдання:

- навчити спортсмена доцільному виконанню технічних прийомів згідно змагальної ситуації;
- розвивати у спортсменів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, кмітливість, творчу ініціативу, здібність передбачати ймовірні зміни змагальної ситуації;
- навчити взаємодіям з партнерами (групова тактика);
- сформувати у спортсменів уміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші у залежності від змін змагальних обставин.

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. При розробці тактичного плану слід враховувати техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту), досвід тактичних дій сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психологічну підготовленість, планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборстві). Основною складовою частиною тактичної підготовленості в циклічних, швидкоісно-силових і складно координаційних видах є вибір раціональної тактичної схеми і її використання незалежно від дій основних конкурентів [5,7].

Так, в циклічних видах спорту успішним є застосування різних варіантів подолання змагальної дистанції: рівномірна швидкість; висока

швидкість в першій частині дистанції з поступовим її зниженням; висока швидкість в першій і останній частинах дистанції і її зменшення – в середній; постійне зростання швидкості протягом всієї дистанції; постійна варіативність швидкості; постійна швидкість на початку і середині дистанції і різке зростання її на фініші. Використання кожного з приведених, а також інших варіантів залежить від специфіки виду спорту. Наприклад, в марафонському бігу, індивідуальній і командній велосипедній гонці на треку, плаванні на дистанціях 800 і 1500 м найбільш ефективним виявляється рівномірне проходження дистанції, що забезпечує найбільшу економічність. Водночас в індивідуальній велосипедній гонці, бігу на 5000 і 10 000 м раціональна тактика пов'язана з варіюванням швидкості. Класичним прикладом в цьому відношенні є яскрава перемога на Іграх Олімпіади в Мельбурні (1956 р.) В. Куца на дистанції 5000 м над видатним бігуном тих років Р. Пірі. Куц розробив тактику перемінного проходження дистанції, із значними перепадами швидкості, прискореннями. Він зумів нав'язати Пірі цю тактику у фінальному забігу. Пірі, що опинився незвичній тактичній ситуації, не зміг чинити опору і вимушений був зійти з дистанції. Тактика бігунів-спринтерів, велосипедистів, (дистанція 1000 м) [19], плавців-спринтерів (дистанції 50 і 100 м) визначається потужністю, місткістю і рухливістю алактатного і лактатного процесів енергозабезпечення.

Спортсмени, що відрізняються великою потужністю і місткістю алактатного процесу, зазвичай розвивають дуже високу швидкість в першій частині дистанції. Висока рухливість, потужність і місткість гліколітичного процесу вимагають застосування тактики, пов'язаної з високим рівнем швидкості в середині і кінці дистанції.

Для забезпечення високої швидкості бігу на довгі дистанції дуже важливо раціонально поєднувати витрачання вуглеводів і жирних кислот протягом всієї дистанції. При цьому необхідно застосовувати таку систему живлення, тренування і тактики проходження дистанції, яка сприяла б збереженню певної кількості глікогену до кінця дистанції. Одночасно

важливо розвивати здібності організму спортсмена до швидшої мобілізації жирних кислот для енергозабезпечення роботи. Це є однією з причин періодичного використання в тренуванні марафонців бігу на наддовгі дистанції – 30-40 км. і більше [6, 11].

1.3 Основні положення етапу підготовки до вищої спортивної майстерності у веслуванні на байдарках і каное

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту, збільшується обсяг навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

На даному етапі підготовки необхідно визначити здатність байдарочника досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються на даному етапі. Враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів, а також здатність спортсмена показати високий результату змаганнях високого рангу. Показники зросту та маси тіла потрібно розглядати у взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання найефективніших засобів педагогічного впливу.

**Сприятливі показники віку, зросту та маси тіла спортсменів у
веслуванні на байдарках і каное**

Дисципліна	Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
Чоловіки			
Байдарка	21-25	185-195	80-90
Каное	21-25	175-180	70-80
Жінки			
Байдарка	19-23	170-180	60-70
Каное	19-23	160-170	55-65

Особливе значення має оцінка особистих і психічних якостей спортсмена. Оцінюють стійкість до стресових ситуацій, здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили за гострої конкуренції, психічну стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямки рухів, розподіл сили в змаганнях, показувати найкращі результати у відповідальних стартах. Набуває великої значущості відбір до командних екіпажів. Дуже важливо підібрати спортсменів, які мають перевагу по показниках, що впливають на ефективність командної боротьби, не зважаючи на те, що вони можуть показати гірші результати індивідуальних перегонів. Обов'язковою вимогою успішного вдосконалення на четвертому етапі багаторічної підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

Мета підготовки до вищої спортивної майстерності – досягнення максимально важливих результатів, спортивне довголіття.

Особливостями складових спортивної підготовки на даному етапі є:

- технічна підготовка, яка передбачає подальше удосконалення окремих компонентів техніки веслування;

- фізична підготовка – індивідуалізовані ЗФП і СФП, спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей, що відстають у розвитку, з урахуванням дистанції змагань та індивідуальних особливостей;
- тактична підготовка – удосконалення індивідуальних варіантів тактики веслування;
- теоретична підготовка – набуття знань щодо нових методів, засобів тренувань і науково-методичного забезпечення;
- психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Очікуванні результати на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності – здатність весляра реалізувати тренувальний потенціал у змаганнях високого рангу; покращення своїх максимальних особистих результатів; закріплення в складі збірної команди країни.

На цьому етапі остаточно формується індивідуальна техніка веслування, удосконалюються її окремі елементи. Байдарочник опановує тактику проходження дистанції, техніку старту і фінішу, веслування за лідером. Четвертий етап навчання триває до кінця спортивної кар'єри веслувальника. Щороку він удосконалює свою індивідуальну техніку, погоджуючи її з рівнем тренуваності, типом човна тощо.

Систематичне навчання на основі індивідуального підходу до вихованців передбачає повторність вправ у веслуванні в дедалі складніших умовах, а також поступове застосування дедалі більшого навантаження в міру розвитку фізичної підготовленості та набування веслувальниками спеціальних навичок. Важлива роль при цьому належить лікарському і педагогічному контролю, без чого неможливо в навчанні та тренуванні ефективно застосовувати підвищені фізичні навантаження для досягнення високих спортивно-технічних показників.

Висновок до розділу 1

Тактична підготовка знаходиться в нерозривному зв'язку з іншими видами спортивної підготовки: технічної, фізичної, психологічної, морально-вольової. Основу спортивної тактики становить висока майстерність - результат регулярних тренувань.

У тактичну підготовку входить вивчення спортсменом всіляких прийомів ведення змагань, відомостей, як і в яких умовах їх потрібно застосовувати. Володіючи знаннями різних тактичних побудов, спортсмени можуть застосовувати їх під час змагань для досягнення перемоги.

Тактична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Під загальною розуміється вивчення теоретичних основ спортивної тактики і практичних способів їх використання в різноманітних умовах, по можливості наближених до умов обраної спортивної діяльності.

Спеціальна ж спортивно-технічна підготовка будується безпосередньо на матеріалі обраного виду спорту і спрямована на поглиблене вдосконалення характерних для нього тактичних умінь, навичок, здібностей.

Тактична підготовленість весляра-байдарочника на етапі підготовки до вищої спортивної спеціалізації передбачає розробку спортсменом тактичних варіантів, їх демонстрація та реалізація на змаганнях високого рангу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставленої мети та завдань, з метою забезпечення об'єктивності дослідження в роботі використовувалися наступні методи:

- Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел;
- Педагогічне спостереження.

2.1.1 Аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел

На основі аналізу даних спеціальної літератури, ми встановили, що тактичне вдосконалення припускає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому слід постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для діяльності змагання. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень в залежності від конкретних ситуацій, набувати спеціальних знань щодо техніки і тактики спорту.

2.1.2 Педагогічне спостереження

В ході дослідження велося спостереження за рівнем техніко-тактичної підготовленості, контролювалася правильність виконання контрольних вправ та самопочуття спортсменів за зовнішніми ознаками (почервоніння шкіри, ступінь потовиділення, дихання, рухи). Контроль за тактичною

підготовленістю байдарочниць вищої спортивної кваліфікації здійснювався на основі спостереження за стійкістю рухових вмінь, якістю виконання елементів гребка, збереження темпу і ритму при навантаженні та дії інших чинників.

2.2. Організація дослідження

Згідно поставленим завданням роботи дослідження передбачало три етапи.

2.2.1 Перший етап

На першому етапі дослідження (жовтень – грудень 2019р.) був проведений аналіз науково-методичних джерел, який дозволив виявити загальні дані про тактичну підготовку спортсменів вищої спортивної кваліфікації; проаналізували формування тренувального процесу байдарочниць вищої спортивної кваліфікації; встановити загальні положення побудови тренувального процесу у річному макроциклі.

2.2.2 Другий етап

На другому етапі дослідження (листопад 2019 – березень 2020р.) Обрана база і контингент дослідження. Так, дослідження проводилось на водно-спортивній базі ДЮСШ-2. Педагогічне спостереження за рівнем техніко-тактичної підготовки байдарочниць вищої спортивної майстерності проводилось у ДЮСШ «Спартак» Херсонської міської ради.

Протягом 2019-2020 навчального року тренування байдарочниць проводилось відповідно до річного плану роботи групи за програмною методикою веслування на байдарках.

2.2.3 Третій етап

На третьому етапі дослідження (березень – квітень 2020 року) проводилася обробка отриманих результатів, зроблені висновки і згідно вимог оформлена дипломна робота.

Висновок до розділу 2

У другому розділі були розглянуті методи дослідження. Опрацювання і аналіз даних методів дали змогу об'єктивно та правильно організувати дослідження що призвело до отримання бажаних результатів.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАЙДАРОЧНИЦЬ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА РІЧНОМУ ЕТАПІ МАКРОЦИКЛУ

3.1 Планування тактичної підготовки річного макроциклу байдарочниць вищої спортивної кваліфікації

У веслуванні на байдарках і каное застосовується перспективне й оперативне планування, причому в перспективних планах тренувальний процес розрахований на 2-4 роки і, як правило, охоплює міжолімпійські цикли, тоді як оперативне планування відбиває характер роботи в річному циклі, намічає періоди та етапи підготовки, навантаження і чергування їх залежно від календаря змагань, потрібні тренувальні заходи.

Зацікавленість до будування річного тренувального циклу у веслуванні на байдарках і каное завжди остається у центрі уваги спеціалістів. Це не випадково, у зв'язку з тим, що річне планування тренувального процесу являється кульмінацією всієї творчої роботи тренера, яка втілюється у конкретний документ, на основі якого деталізуються всі наступні тренувальні цикли, конкретні заняття та рухові завдання. Безумовно, будування річного циклу повинно бути основане на певних закономірностях, які відображають сутнісні характеристики спортивного тренування.

Для досягнення високих спортивно-технічних показників навчально-тренувальний процес треба здійснювати систематично і планово протягом усього року.

3.1 Таблиця

План-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у веслуванні на байдарках і каное

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні											1	1	2
	Основні								1	1	1	1		4
	Контрольні		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									Спортивно-оздоровчий табір			
Структура річного циклу підготовки /Період		Перехідний				Підготовчий				Змагальний				
1. Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка														
Розвиток загальної витривалості		24	25	27	29	30	30	27	23	20	18	14	11	278
Розвиток сили та силової витривалості		10	14	17	17	18	17	16	15	14	12	10	8	168

Продовження табл. 3.1

Розвиток швидкісних можливостей		10	13	14	14	13	12	12	12	11	9	7	127
Розвиток спритності, координації,	32	15	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
Контрольні заняття		1	1	1	1	1	1	1	1		1		9
Усього:	66	65	64	65	67	65	60	55	51	45	38	30	671
Спеціальна фізична підготовка													
Розвиток спеціальної витривалості	22	31	30	30	28	27,5	25	26	26	24	24	24	317,5
Розвиток спеціальної силової витривалості		12	12	12	11	12	14	14	14	13	12	11	137
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості		9	9	9	8	10	15	17	19	24	27	28	175
Розвиток швидкісних можливостей		3	3	3,5	6,5	9	14	16	18	21	23	24	141
Поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей, закріплення тактичних прийомів, напрацювання стійкості до чинників, що збивають	34	18,5	18	17	18	12	8	8	8	9	14	18	182,5

Продовження табл. 3.1

Контрольні заняття		0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	2	1	1	1	1	10
Усього:	56	74	73	72	72	71	77	83	86	92	101	106	963
2. Теоретична підготовка	16	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	30
Усього за місяць:	138	140	138	138	140	138	138	140	138	138	140	138	1664
Контроль підготовленості		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	11
Обстеження		x	x		x		x		x		x		6
Відновлювальні заходи (сауна, баня, тощо)	4	6	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	93

Отже, під макроциклами тренування розуміються найбільш значні циклічно повторювальні ланки тренувального процесу, які вирішують основні завдання багатолітньої підготовки веслярів. Взагалі, основною є одноциклова система підготовки, за якої тривалість макроциклу дорівнює річному циклу. Кожен макроцикл розподіляється на три періоди:

- підготовчий – формування функціональної бази;
- змагальний – підготовка до виступів у змаганнях;
- перехідний – відновлювання функціонального стану.

Оптимальні усередненні пропорції загального терміну періодів підготовки у річному циклі складають 60:35:5%.

Таблиця 3.2

Річний обсяг тренувальних навантажень байдарочниць вищої спортивної кваліфікації

Кількість:	Обсяг
Тренувальний днів за рік	230-250
Тренувальних занять за рік	500-600
Змагань	11-19 із СФП; 2-3 із ЗФП
Стартів за рік з СФП	30-40
Тренувальних днів за тиждень	5-6
Занять на день	1-3
Річний обсяг веслування	3000-3600 км

Зазначені строки можуть змінюватись залежно від кліматичних умов або календаря міжнародних зустрічей. Так, наприклад, олімпійські ігри, як правило, проводяться восени і вносять певні зміни в систему річного тренувального циклу.

Характер роботи на кожному періоді та етапі підготовки має свою специфіку і водночас є цілісним тренувальним процесом, де перехід від одного етапу підготовки до другого відбувається поступово без різкого

переключення від розвитку одних якостей до інших, а також і без різкої зміни тренувальних навантажень. При плануванні занять у групах на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності змінюється співвідношення окремих обсягів тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації, зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки – безпосереднього підведення спортсмена до участі у відповідальних змаганнях.

Таблиця 3.3

Планування та зміст тренувальних занять байдарочниць вищої спортивної майстерності протягом річного циклу підготовки

Період	Календарні строки	Мета	Завдання	Зміст роботи
Перехідний	вересень	Створення сприятливих передумов для подальшого тренування	Активний відпочинок, профілактика захворювань, лікування	Заходи активного відпочинку, поглиблене медичне обстеження спортсменів, диспансеризація, лікування, відновлювальні заходи

Підготовчий	жовтень –березень	Формування Базової підготовки	Вдосконалення індивідуального стилю веслування, розширення функціональної бази, розвиток спеціальної сили та спеціальної витривалості, підвищення рівня психічної стійкості	Веслування в басейні, на тренажері, на відкритій воді, з використання різних методів і вправ, спеціальні вправи ЗФП, робота на тренажерах, участь у змаганнях з ЗФП та СФП, включення у підготовку засобів з інших видів спорту (крос, лижі, плавання, тощо)
Змагальний	квітень-серпень	З урахуванням індивідуальних особливостей весляра досягти в техніці веслування ефективної взаємодії з веслом, човном, водою; створити передумови для зростання показників швидкості, швидкісно- силової витривалості	Удосконалення техніки веслування, формування індивідуального стилю веслування, підвищення рівня спеціальної витривалості, швидкісно- силових можливостей, тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі у змаганнях	Тренування в човні з використанням всіх методів і спеціальних вправ на суші; робота на тренажерах; психорегульовані вправи, заходи з відновлення, участь у змаганнях

Найбільший об'єм засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі відводиться на кінець підготовчого і весь змагальний період.

На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики.

На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань рівень технічної майстерності, фізичної і психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності. Систему вправ і методичних підходів для становлення спортивної тактики передбачає:

створення полегшуючих умов при засвоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коректуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів);

створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навиків (виконання завдань в незвичних умовах, введення додаткових перешкод);

дотримання тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом;

реалізація оптимальної тактичної схеми в умовах прогресуючої втоми [23].

Підготовчий етап річного циклу підготовки триває з жовтня по березень

Підготовчий період може тривати до 6 місяців. Під кінець цього періоду тренуваність спортсмена має досягти такого ступеня, що забезпечив би йому необхідну підготовку для виступів у даному сезоні на вищому рівні, ніж минулого року.

Осінній етап підготовчого періоду є до деякої міри контрольним і характеризує підготовку та можливості спортсмена напередодні сезону. Перші заняття, а їх як правило, буває 3-4 на тиждень, мають загальний,

комбінований характер і включають: мішані пересування на місцевості або біг по стадіону; всілякі легкоатлетичні і гімнастичні вправи, що їх спортсмени виконують парами, кожний окремо, на снарядах і з снарядами; спортивні ігри. Через 2-3 тижні занять вже можна говорити про те, як просувається підготовка спортсменів, індивідуалізувати наступні навантаження, особливу увагу приділяючи найслабшим її сторонам. З грудня місяця кількість тренувань можна збільшити до п'яти на тиждень, акцентуючи увагу на розвитку сили та витривалості. Для цього проводять тренування із застосуванням штанги, гирь, гантелей, гумових амортизаторів та ін. Досвід та експериментальні дослідження показують, що спроби тренувати м'язову силу без максимальних силових напружень неефективні. Через те застосування в тренуванні граничної і колограничної для тієї чи іншої особи ваги є на цьому етапі підготовки обов'язковим. Для вдосконалювання витривалості найкращим засобом слід вважати кроси і біг на лижах по малопересіченій місцевості в рівномірному темпі, поступово переходячи на складніший рельєф місцевості і посилюючи інтенсивність пробігу. Швидкість, спритність, гнучкість, координацію, стрибучість розвивають майже в кожному тренуванні, хоч особливого значення на цьому етапі підготовки їм не відводиться.

У зимовому етапі характер тренувань поступово змінюється. Основне завдання – набути силової та швидкісної витривалості. У лижних і бігових тренуваннях ускладнюється рельєф місцевості, тривалість занять дещо зменшується, а щільність та інтенсивність підвищується. Частіше використовуються змінні, повторні та інтервальні методи, фіксується час, застосовується робота «до втоми». Тільки робота до стомлення і переборення його можуть помітно підвищити витривалість організму. Плануючи проведення тренувального заняття вищезазначеними методами, слід чітко визначити час відпочинку після виконання кожного відрізка, бо відпочинок потрібен не тільки для відновлення витрачених сил, а й для дальшого підвищення рівня тренуваності організму.

У весняному етапі до виходу команд на воду характер занять з ЗФП залишається без змін, а з виходом на воду основна тренувальна робота переноситься в човен. Тренування проводяться щодня, а коли є можливості, доцільно кількість їх збільшити до 9-10 на тиждень. Тренування з ЗФП проводяться 1-2 рази на тиждень, причому як самостійні заняття. Основна увага приділяється розвитку швидкості та підтриманню швидкості і силової витривалості. Після закінчення основного тренування додатково виконуються 2-3 рази (по 20-30 хв) вправи на суші. Зміст цих вправ залежить від роботи, яку було виконано в човні. Якщо тренування в човні було тривалим, безперервним з акцентом на спеціальну витривалість, то додаткові вправи повинні бути «вибухового» характеру, з елементами швидкості і сили. У цьому випадку доцільно включати баскетбол або футбол, невеликі прискорення, всілякі стрибкові вправи, підтягування, вправи з ядром та гирею і навіть штангою. Якщо ж у човні проводилося тренування швидкісного характеру, то додаткові вправи повинні містити легкий змінний біг, широку амплітуду рухів, що допомагають розслабленню м'язів, відновленню організму спортсмена. У тренуваннях на воді відновлюється і вдосконалюється техніка веслування на різних режимах, а також розвивається спеціальна «веслова» витривалість. Період втягування з тривалим рівномірним веслуванням не повинен перевищувати двох тижнів. За цей час команди повинні пройти 250-280 км. Середня тривалість одного тренування на весняному етапі підготовки дорівнює 18-20 км. У передзмагальному етапі основного періоду вона поступово знижується до 10-12 км. Заняття стають дедалі різноманітнішими щодо змісту і характеру використовуваних засобів. Замість тривалих рівномірних тренувань починають застосовувати змінні, інтервальні та повторні методи роботи. Змінні тренування, як правило, включають прискорення по 10-15 гребків або проходження відрізків за 20-60 сек та стабілізуючих відрізків протягом 5-10 хв. Поступово кількість порівняно інтенсивних гребків на

байдарці за одне тренування підвищується і досягає під кінець етапу 450-600.

Побудова тренувального процесу на спеціально підготовчому та змагальному етапах потребує серйозного коректування розподілу об'ємів та інтенсивності основних засобів підготовки з обов'язковим обліком науково обґрунтованих закономірностей розвитку та зберігання спортивної форми.

Для перевірки фізичної підготовленості протягом усього етапу проводяться комбіновані контрольні змагання, куди входять нормативи з ЗФП з акцентом на швидкісну витривалість, швидкість, стрибково-координаційні вправи і спеціальні нормативи. Однією з форм контролю спеціальної підготовки є проведення змагань з гандикапом на дистанцію 3-6 км на підсобних човнах. У кінці етапу слід провести змагання на основній дистанції для визначення рівня і уразливих місць в підготовці окремих байдарочниць або команди в цілому.

3.2 Формування індивідуальної та командної тактики байдарочниць вищої спортивної кваліфікації

Методика тренування жіночих екіпажів у веслуванні на байдарках не має принципової відміни від методики тренування чоловіків-веслярів. Тактичне вдосконалення байдарочниць припускає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому слід постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретної спортсменки тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсменки, характерного для діяльності змагання. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень в залежності від конкретних ситуацій, набувати спеціальних знань щодо техніки і тактики веслування на байдарках..

Розділення процесу підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну) упорядковує уявлення щодо складових спортивної майстерності, дозволяє систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим в тренувальній змагальній діяльності жодна із цих сторін не виявляється ізольовано; вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних показників. Ступінь включення різних елементів в такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, націлених на кінцевий результат, специфічний для кожного виду спорту і компоненту тренувальної або змагальної діяльності. Слід враховувати, що кожна із сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і обумовлює їх рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсменки залежить від рівня розвитку різних рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, зокрема витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання втоми, умінням реалізовувати раціональну тактичну схему боротьби змагання в складних умовах.

З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не тільки із здібністю спортсменки до сприйняття і оперативної переробки інформації, умінням скласти раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи рішення рухових задач залежно від ситуації, що склалася. Вона визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю.

Тактика весляра - застосування заздалегідь підготовлених, найбільш раціональних і доцільних дій, спрямованих на вирішення поставлених завдань.

Тактична підготовка спортсмена включає в себе два розділи теоретичну і практичну підготовки.

До теоретичних засобів тактичної підготовки відносяться: бесіди про тактику, аналіз різних змагальних ситуацій, вивчення фізіологічних закономірностей енергозабезпечення при проходженні дистанції.

Практичними засобами тактичної підготовки є: навички розподілу сил під час тренування, контрольного проходження дистанції і офіційних змагань, швидкісне проходження відрізків дистанції під час рулювання по ній, застосування теоретичних знань в ході змагань.

З усіх варіантів тактики проходження дистанції можуть бути виділені наступні:

- Тактика сильного старту з подальшим збереженням переваги;
- Тактика прискорень по дистанції;
- Тактика сильного фінішу;
- Тактика проходження дистанції на свій кращий результат.

Перші три варіанти тактики можуть успішно застосовуватися проти свідомо слабкого противника і дозволять при цьому заощадити сили для участі в наступних заїздах. Крім того, тактика прискорень по дистанції може бути використана як додаткове швидкісне тренування перед фіналом і підготовка рефлекторного прискорення на певній ділянці дистанції в фіналі.

У гонці з сильними супротивниками найбільш раціональна тактика проходження дистанції на свій кращий результат, тому що в основі її лежать фізіологічні закономірності енергозабезпечення.

Тактичний план перегонів повинен бути розроблений заздалегідь, але цілком можливо, що його необхідно буде змінити під час гонки. Весляр на довгі дистанції повинен володіти хорошим почуттям темпу і ритму веслування.

Зміна темпу, ритму під час гонки викликає втому, тому коли дозволяє обстановка змагань краще пройти всю дистанцію сильно, але рівномірно. Правда, на певному етапі спортсмен повинен докласти максимум зусиль, щоб

перемогти. Спортсмени, які виступають на довгих дистанціях, застосовують різноманітну тактику. Одні вважають за краще лідирувати і йти "на відрив", інші вважають більш доцільним гребти за лідером, так як в цьому випадку можливо контролювати свій темп і просуватися вперед, використовуючи хвилю противника. Спортсмен, який володіє широким діапазоном тактичних прийомів, вміло їх використовує в ході гонки і обумовлює не тільки свій результат, а й результати суперників. Уміння варіювати темп веслування в ході дистанції може служити грізною тактичною зброєю, ламає найкращі плани супротивників.

Існує тактика лідирування і тактика вижидання. Для спортсмена, який тримається на хвилі лідера, завжди існує небезпека втрати контакту з ним. Єдино правильна тактика для весляра, що використовує хвилю лідера, - щільний контакт з човном лідера, відповіді на його прискорення, якими б виснажливими вони не були, і фінішування на останній прямій, ламаючи своєю наполегливістю волю лідируючого.

Тактика ведучого заїзд буде прямо протилежною. Йому необхідно відірватися від переслідуючих його суперників та утримувати перевагу на всій дистанції гонки. Його перше прискорення повинно бути як можливо «довше». Якщо перший спурт не вдався, слід вдатися до тактики зміни темпу. Цей прийом ефективний, коли прискорення призволиться як можна частіше, неочікувано різко та на можливо довгих відрізках. Лідуєчий не повинен жаліти своїх сил, для того, щоб позбутися від суперника, «який сидить у нього на хвилі». Якщо всі зусилля зустрічають упорний опір суперника на протязі всій гонки, то є підстави зберегти сили для боротьби на фінішному відрізьку. Добре підготовлена спортсменка повинна не тільки відчувати темп веслування, але і знати, як краще використовувати його у відповідності з різними тактичними міркуваннями.

Тактична майстерність байдарочниць пов'язана з рівнем їх технічної, фізичної і психологічної підготовленості. Так, спортсмени з високим рівнем спринтерських якостей можуть бурхливо почати проходження дистанції та

чинити психологічний тиск на суперників або буквально до останніх метрів дистанції триматися декілька позаду, розраховуючи стати переможцем за рахунок стрімкого фінішу [10].

У веслуванні на байдарках, яке пов'язане з проявом витривалості, найбільш доцільним з погляду енергозабезпечення роботи є рівномірне проходження дистанції. Проте, окрім рівномірного проходження дистанції, необхідний раціональний вибір темпу і амплітуди гребків.

Прагнення зайняти найзручніше з аеродинамічної позиції місце вимагають постійних тактичних маневрів і зміни швидкості пересування. Різкі прискорення, які іноді дозволяють собі спортсмени при проходженні дистанцій, і пов'язані з ними енерговитрати можуть бути компенсовані психологічною перевагою, яку отримує спортсмен при несподіваному для суперників збільшенні швидкості [20].

Важливо вміти маскувати дійсні наміри з метою створення у суперника помилкового уявлення про свій фізичний і психічний стан, про свої тактичні наміри. Здатність видозмінювати тактичну схему ведення боротьби в залежності від особливостей і ходу змагань, складу учасників є важливим показником тактичної підготовленості спортсменів.

У тактичній підготовці виділяють напрями:

- вивчення змісту основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- оволодіння елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- удосконалення тактичного мислення;
- вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- практична реалізація тактичної підготовленості.

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати суперникові свою волю, чинити на нього постійний психологічний тиск

різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, упевненістю в успіху.

Основне завдання тактичної підготовки байдарочниць вищої спортивної кваліфікації пов'язане з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження дистанції.

Основними засобами удосконалення тактичних дій в веслуванні на байдарках є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ в строгій відповідності з розробленою схемою і при постійному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховуються швидкість і час проходження відрізків і всієї дистанції; темп рухів, відстань, яка долається протягом одного циклу рухів; характер і величина зусиль.

Для того, щоб виграти гонку необхідно володіти значно важливою змагальною якістю - тактичною підготовленістю, тобто діяти обдуманно, планомірно і впевнено. Мета тактики - зуміти найбільш економно розподілити сили на дистанції, тобто проявити максимальні зусилля для виконання поставленої задачі.

Результати окремо взятих заїздів можуть різко відрізнятись. Це залежить від противника, метеорологічних умов, сили течії, глибини акваторії, будови берегів. тощо. Кожен окремо взятий старт індивідуальний. Передумовами для правильної тактичної боротьби є:

- знання особливості дистанції;
- заздалегідь розроблений тактичний план перегонів;
- правильна оцінка своїх можливостей;
- аналіз раніше проведених виступів;
- використання технічних засобів (відеокадри, хронометраж).

Необхідно враховувати час, потрібний для подолання, як всієї дистанції, так і її відрізків. [3, 13].

Тактична підготовка команди проводиться в три етапи:

- Навчання тактиці;

- Практичне випробування тактичних варіантів в процесі тренування;
- Розробка тактичних планів проведення конкретних змагань.

Аналізуючи час проходження 500-метрових відрізків, будують графіки ходу боротьби у заїздах. Особливий інтерес представляє аналіз графіків проходження дистанції одними та тими ж командами з року в рік або від змагання до змагання. Зіставляючи такі графіки, можна побачити, як по мірі придбання гоночного досвіду зростає тактична ініціативність. Молодий екіпаж часто проходить дистанцію по розкладці, нав'язаній противником.

В умовах зростаючої конкуренції на змаганнях та високого рівня підготовки екіпажів тактика ведення боротьби на дистанції може оказати рішучий вплив на результат змагань [14].

Отже, під поняттям «спортивна тактика» розуміють теоретично обґрунтовані дії байдарочниць під час ведення боротьби на дистанції та і у всі дні змагань. При підготовці до змагань розглядають наступні варіанти тактичних планів:

- Наступальна тактика або тактика лідирування зі старту;
- Тактика рівного темпу або тактика вимотування противника спуртами по дистанції;
- Тактика фінішного спурту;
- Тактика рівномірного проходження по дистанції (згідно графіку) [14].

Наступальна практика застосовується екіпажами з хорошою стартовою швидкістю в тому випадку, коли сили противника невідомі. Ця тактика викликає великі енергетичні витрати в першій частині дистанції, а також під час відповідних спуртів на дії супротивників. Перевага буде у екіпажів, що мають запас швидкості, тобто здатних в потрібний момент підняти швидкість човна і утримати лідерство.

Тактика рівного темпу застосовується екіпажами, що володіють запасом швидкості і вміють варіювати темп і ритм веслування. З урахуванням своїх сил екіпаж робить кілька спуртів на дистанції з метою

вимотати противника. Гарну підготовку в цьому дає перемінне веслування з вибуховим прискорення (фартлек).

Тактика фінішного спурту зазвичай застосовується екіпажами, здатними до зтяжного спурту (до 500-600 м). В цьому випадку екіпаж йде відносно рівномірно по дистанції, намагаючись триматися в групі лідируючих учасників, зберігаючи сили для вирішального фінішного прискорення. Така тактика веслування вимагає впевненості і точного розрахунку своїх сил, хорошого знання сил противника, і точного розрахунку фінішного прискорення. Спортсмен повинен бути готовий як фізично, так і морально витерпіти зтяжне фінішне прискорення в умовах значного стомлення. Короткочасне прискорення на фініші зазвичай до успіху не приводить через відповідні дії противника, тому фінішний спурт повинен бути тривалим.

Тактика рівномірного проходження дистанції (за графіком) є більш раціональною з точки зору енерговитрат гонщика. Таку тактику застосовують досвідчені екіпажі, які вміють об'єктивно оцінювати свої можливості, дистанційну швидкість і здатні передбачити дії супротивника. Екіпаж повинен заздалегідь в контрольних тренуваннях відпрацювати вміння проходити дистанцію з оптимальною дистанційною швидкістю по всій її довжині. Однак і таке ведення боротьби в гонках не виключає можливість фінішного прискорення.

На практиці досвідчені екіпажі не застосовують зазначені варіанти в чистому вигляді, зазвичай це комбінації двох, а іноді і трьох варіантів. Дії коригуються з ситуації, що сформувалась на дистанції під час гонок. Оцінити її і вибрати правильне рішення - в цьому і полягає мистецтво тактичної готовності.

Байдарочниці вищої спортивної майстерності при підготовчо-тренувальній та змагальній діяльності застосовують три фази тактичної дії:

- сприйняття і аналіз змагальної ситуації;
- уявне рішення конкретного тактичного завдання;

- виконання тактичного плану або прийому.

Спортсмени, у яких ці процеси протікають швидше, мають перевагу.

При попередньому виборі тактичного плану знайомляться з програмою змагань та умовами потрапляння у наступні заїзди. Також враховується час стартів, кліматичні умови (температура, висота над рівнем моря, вологість повітря, тощо), кількість учасників, стан акваторії, роза вітрів, віддаленість акваторії від місця розміщення учасників, харчування та умови для тренувань безпосередньо перед змаганнями. Крім цього, враховується досвід ведення боротьби в попередніх гонках [3,15].

З урахуванням вказаних факторів вибирається тактичний задум, яким керуються в останні дні перед гонками. Так, наприклад, для варіантів тактики "рваного" темпу необхідно подбати про підвищену спритність виконання гребка в цілому; при перевазі тактики фінішного спурту акцентується увага на швидкісну витривалість і збереження працездатності в умовах стомлення. Безпосередньо перед змаганнями тактична установка обговорюється з усіма членами екіпажу в командних човнах.

В ході тактичної підготовки байдарочниці повинні вміти:

- аналізувати змагальну ситуацію і правильно поставити тактичне завдання;
- вибрати ефективні тактичні прийоми;
- виконувати тактичний план при будь-яких умовах;
- правильно розраховувати свої сили;
- змінювати тактику ведення боротьби, якщо є на те потреба.

Зрілість гонщика в тактичних питаннях приходить з досвідом змагальної боротьби, з подальшим об'єктивним аналізом кожної гонки. Участь в змаганнях з рівними за силою або з більш сильними суперниками збагачує весляра-гонщика і має розглядатися як необхідний елемент підготовки.

Процес тактичної підготовки розвивається за наступними напрямками:

- Єдність теоретичної підготовки та практичних дій. Всі варіанти тактичної боротьби після обговорення перевіряються на практиці, після чого оцінюється їхня ефективність.
- Вдосконалення техніки з урахуванням тактичного варіанту.
- Придбання навички творчого підходу до оцінки конкретних ситуацій, на підставі яких складається план дій на дані змагання.
- Освоєння тактичних дій спочатку без противника, потім використання спарингу з "пасивним" противником, тактика якого в гонці не змінюється. Вищою формою тактичного вдосконалення є спаринг з противником, що змінює свої дії під час змагань.
- Розвиток процесу, в ході якого тактичні дії екіпажу стають тактичним навиком. У цьому випадку з'являється можливість підготувати варіанти тактичної боротьби.
- Уміння вибирати найбільш раціональні тактичні дії.
- Уміння давати об'єктивний аналіз своїх дій під час гонки і після неї.

Важливим у байдарочниць є розвиток здібності до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її розгортання. Наочно-образний характер мислення виявляється в тому, що рішення рухових завдань здійснюється на основі образів і пов'язане із сприйняттям дій суперників і партнерів по командному човні, і всієї ситуації спортивного змагання. Велику роль при цьому відіграють пам'ять і творча уява. Дієвий характер мислення виражається в тому, що воно протікає в тісному зв'язку з руховими діями. Спортсмен мислить в процесі активної діяльності, негайно реалізуючи ухвалені рішення в діях [23,26].

Тактичне мислення байдарочниць вищої спортивної кваліфікації включає активно-пошуковий вибір рішення завдання на основі асоціативних зв'язків, що виникають на основі колишнього досвіду і поточної інформації про подію. Вдосконалення швидкості рішення тактичної задачі здійснюється за рахунок поліпшення здібності до евристичного автоматизованого пошуку.

При удосконаленні тактичного мислення розвивають вміння:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і ухвалювати рішення відповідно до умов і рівня підготовленості;
- передбачати дії суперника (партнера по команді);
- рефлексивно відображати свої дії у відповідності до цілей змагань і завдання конкретної змагальної ситуації [23].

Ситуативний характер мислення виявляється в тому, що воно здійснюється на тлі швидкоплинності, безповоротності і мінливості ситуацій. Тактичне мислення розвивається у вправах, при виконанні яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну суть в жестах, рухах, діях, намірах, станах суперників. Завдання повинні спонукати спортсмена до аналізу ситуацій у боротьбі за перемогу в окремій гонці. Він повинен пам'ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (і інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені відрізки часу.

Практична реалізація тактичної підготовленості припускає формування індивідуального стилю ведення змагань.

Висновок до розділу 3

Підготовка байдарочниць вищої спортивної кваліфікації вимагає значної уваги, оскільки високі результати на змаганнях потребують прояву й мобілізації всіх ланок підготовленості спортсмена. Успішність виступу залежить не лише від досконалості фізичного розвитку та фізичної підготовленості веслярів, а й від удадо спланованої й реалізованої тактики веслування.

Байдарочниці вчаться самостійному складанню тактичних дій, а також оперативній його зміні залежно від умов змагань.

ВИСНОВКИ

Виходячи в вищезазначеного, ми можемо зробити наступні висновки нашої курсової роботи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури свідчить, що досягнення високих спортивних результатів можливе за умов добре відлагодженої системи підготовки спортсменів – сукупності методичних засад, організаційних форм та умов навчально-тренувального і змагального процесів, які, оптимально взаємодіючи між собою на підставі визначених принципів, забезпечують готовність спортсменів до високих спортивних досягнень.

Метою тактичної підготовки байдарочниць на етапі вищої спортивної майстерності є подальше вдосконалення індивідуальних тактичних навичок з доведенням їх до рівня динамічного стереотипу. На цьому етапі необхідно навчити спортсменку використовувати одержані знання з тактичної підготовки, триває подальше виховання тактичних навичок.

Індивідуальна тактика змагань доводиться до вищої майстерності, опрацьовуються елементи тактики проходження дистанції, розробляються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу учасників.

2. На рівень спортивних досягнень жінок впливає багато факторів: вікові, біоритмічні, функціональні, адаптаційні, репродуктивні, психофізіологічні та інші.

Методика тренування жіночих екіпажів у веслуванні на байдарках не має принципової відміни від методики тренування чоловіків-веслярів. Однак анатомічні та фізіологічні відмінності жінок потребують певної системи вибору засобів та об'єму навантаження.

3. На тлі високого рівня фізичної та технічної підготовленості байдарочниць вищої спортивної кваліфікації провідну роль у формуванні

спортивного результату набуває тактична підготовленість та особливості її реалізації на у змагальній діяльності.

Етап підготовки до вищої спортивної майстерності є перехідним етапом з дитячо-юнацького спорту до участі у змаганнях дорослих та має низку характерних особливостей: участь у систематичних за характером змаганнях, адаптація до нових умов змагальної діяльності, підвищенні вимоги до підготовленості та відповідність рівню майстерності рейтингових змагань.

Отримані дані нашої роботи дали підставу проаналізувати тактику байдарочниць вищої спортивної кваліфікації у різноманітних аспектах та можуть бути використані в роботі тренерів при формуванні тактичної підготовленості, а згодом – майстерності юних веслярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брюханов Д.О. Исследование возможности использования некоторых средств общей физической подготовки с целью повышения спортивного мастерства юных гребцов / Д.О. Брюханов // Журнал. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Выпуск: 11 (45) 2008. – С. 14-16
2. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом) пример. программа спортивной подготовки для дет-юнош. спортв. школ, специализир. дет-юнош. Школ олимп. резерва и школ высшего спортивного мастерства / М.А. Булаев, Ю.В. Слотина. – М.: Советский спорт, 2006. –104 с.
3. Бундз Р. Методика аналізу техніки веслування на каноє / Роман Бундз // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – 2007. - Вип. 11, Т. 3. – С. 3-11
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки / И.М. Воронцов. – Л., 1998. – 55 с.
6. Воронцов Ю.О. Веслування на байдарках і каноє та веслувальний слалом: навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каноє //Ю.О. Воронцов, О.О.Чередніченко, Ю.М.Маслачко. – К., 2007.–104 с.
7. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ / В.Н. Гаврилов. – Харьков: Вища школа. 1980, 190 с.
8. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с
9. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок / М.А. Годик. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

10. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.П. Губа. – М. : Терра – Спорт, 2003– 208 с.
11. Жирнов О. Удосконалення техніки веслування кваліфікованих байдарочників / Олександр Жирнов // Теорія і методика фізичного виховання. - 2008. - № 2. – С. 102-105.
12. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Н.В. Жмарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 111с.
13. Жуков С. Е. Новые тенденции развития гребли на байдарках и каное в олимпийских классах судов / С.Е. Жуков, А.Л. Сируц, Т.А. Жукова // Междунар. научно-практическая конф. Государств участников СНГ по проблемам ФК и С : [материалы Международной научно-практической конференции : Минск, 27–28 мая 2010 г.] – Ч. 1. – С. 75–79.
14. Жуков С. Е. Тенденции развития гребли на байдарках и каноэ / С.Е. Жуков, Т.А. Жукова // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (научно-педагогическая школа Т. П. Юшкевича) : [материалы Международной научно-практической конференции : Минск, 13 марта 2008 г.] – Минск: БГУФК, 2008. – С. 135–140.
15. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков. – М. : ИНСАН, 2005. – 368 с.
16. Краснопевцев Г.М. Гребля на байдарках и каноэ / Г.М.Краснопевцев, Ю. А. Плеханов – М.: Физкультура и спорт, 1986 – С. 40-43.
17. Курамшин Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика [монография] / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.
18. Земляков В.Е. Особенности подготовки гребцов на байдарках и каное / В.Е. Земляков. – Херсон: Олди-плюс, 2001. – 149с.
19. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 1998. — 240с.

20. Ладика П. Роль координаційних здібностей у процесі технічної підготовленості веслярів-початківців / Петро Ладика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2004. - Вип. 8, т. 4. - С. 231-234.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1990. – 48 с.
22. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с.
23. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста / В.А. Муравев, Н.Н. Назаров // Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
24. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2003. – 239 с.
25. Петровский В.В. Некоторые особенности накопительной адаптации к тренировочным нагрузкам спортсменов / В.В. Петровский, Н.Н. Жук, В.П. Кравцов // Сб. научн. трудов. – К.: КГИФК, 1992. - С. 38-45.
26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
27. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
28. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
29. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. – Киев: Здоровье, 1990. – С. 59-65.
30. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
31. Совершенствование технического мастерства гребцов на байдарках и каноэ : [метод. рек.]. - М. : ВНИИФК, 1989. - 16 с.

32. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
33. Стеценко Ю.Н. Підготовка гребців на байдарках / Ю.Н. Стеценко, Н. Никанорова. – К.: Здоров'я, 1985. – 120 с.
34. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. - Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
35. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. - Т.2. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
36. Ткаченко С.К. Педіатрія/ С.К. Ткаченко. – К.: Здоров'я, 2000. – 518 с.
37. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Юриченко, В.Д. Сонькин. - М.: Педагогика, 1990. - 87 с.
38. Физическая культура и здоровье / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
39. Харченко-Баранецька Л. Л. Підходи щодо формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації / Л. Л. Харченко-Баранецька // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 3. - С. 387–391.
40. Чубаров В. Проблемы, которые мы выбираем (гребля на байдарках и каноэ) / В. Чубаров // Теория и практика физической культуры. – М. – 2002. – №3. – С. 31–34.
41. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Пороги, 2003. – 445 с.
42. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Дріан, 2007. – 486 с.
43. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.1. – 272 с.
44. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.2. – 248 с.
45. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.