



ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ У ГОРОДКОВОМУ СПОРТІ

А Розглядається необхідність відродження масовості городкового спорту як основи для оздоровлення школярів та появи талановитих спортсменів. Показано доцільність етапної підготовки спортсменів високого рівня на принципах єдності фізичної та технічної підготовки за умови випередження розвитку спеціальних фізичних якостей відносно технічної підготовки.

Ключові слова: городковий спорт, методика тренувань, етапи технічної підготовки, фізичні якості.

Постановка проблеми. Актуальність висвітлення проблем, пов'язаних із тренувальним процесом городовиків полягає насамперед у відродженні популярності городкового спорту в Україні. Відомо [5], що городковий спорт на початку минулого століття й до 70-х років був надзвичайно популярним. В городки грали в кожному селі, не говорячи вже про міста районного та обласного підпорядкування. Цей захоплюючий спорт доступний для всіх вікових категорій населення та будь-якої фізичної підготовленості людини. Актуальним є те, що городками можуть займатися люди з відхиленням в здоров'ї, тимчасово звільнені школярі від занять фізичними вправами в ЗНЗ та інших навчальних закладах, інваліди. Прості правила гри (спрощені), доступність виготовлення городкового інвентаря в кожній ЗНЗ сприяють тому, що городки як спорт, можуть набути такої популярності, яку вони мали в середині минулого століття. Для цього потрібне розуміння тих, хто відповідальний за збереження здоров'я дітей та підлітків, залучення їх до здорового способу життя.

Безумовно, городковий спорт розглядається не тільки як оздоровчий спорт, а також як спорт високих досягнень на міжнародних змаганнях, Чемпіонатах Європи, Світу. Ці два поняття доповнюють одне одного тому, що масовість занять городковим спортом сприяє появі талановитих спортсменів, які прославляють наш спорт на міжнародній арені, а це, в свою чергу, сприяє популярності городкового спорту серед населення. Однак треба зазначити, що без наукового підходу в організації тренувального процесу не можливо досягти високих спортивних результатів. Спираючись на традиції методичної підготовки городовиків, яка очевидно на правильному шляху, за останній час значних успіхів досягнуто в аналізі та реалізації раціональної техніки цього виду спорту.

У городковому спорті техніка – це насамперед, система раціональних рухових дій спортсмена, набутих завдяки методиці тренувань, і використання різноманітних засобів тренувань із метою досягнення поставлених задач у тренувальному процесі. Технічно досконало виконана вправа за зовнішніми ознаками (кінематичними параметрами), виконана легко, красиво, раціонально і, як

наслідок, показаний високий спортивний результат [4].

На шляху раціональної, майстерної гри виникають різні ускладнення: штрафний кидок, різноманітні складні комбінації городків після неточного кидка битка, тактика суперника, що створює складні психологічні миттєвості тощо. Тому для досягнення високих показників необхідно володіти раціональною й добре відпрацьованою технікою кидка [3].

Головним завданням технічної підготовки під час удосконалення спортивної майстерності є:

- досягнення високої стабільності й раціональної варіативності рухових дій, що складають основу городкового спорту, підвищення їхньої ефективності в змагальних умовах;

- часткова перебудова рухових дій, удосконалення кінематичних або динамічних окремих рухових дій з точки зору досягнень сучасної науки й вимог спортивної практики [1; 6].

Разом із питанням варіативності рухової діяльності висувається і проблема варіативності тренувальних засобів і методики тренувань у процесі багаторічної підготовки городовиків [2].

Мета роботи полягає у дослідженні та виявленні ефективної методики та засобів у навчально-тренувальному процесі для відпрацювання техніки, а також досягнення високих спортивних показників спортсменами-городовиками завдяки нашому багаторічному досвіду підготовки спортсменів та їх участі у змаганнях найвищих рівнів.

Викладення основного матеріалу. Городки – атлетичний вид спорту, потребує фізичних і морально-вольових якостей. Витривалість, сила волі, відмінна координація рухів, працелюбність, уміння оперативно мислити та приймати рішення, точний розрахунок, окомір – усе це необхідно городовикові.

Підготовка городовиків являє собою неперервний процес постійних змін, розвитку та удосконалення їх руховокоординаційних здібностей, фізичних, функціональних і психічних якостей. Оволодіння технікою городкового спорту й удосконалення її, є головною ланкою у складному тренувальному процесі.

Зазначені рухові, психологічні якості й особливо технічна підготовленість визначають темп спортивного росту городовиків, заохочуючи

вплив на інші сторони підготовки, методи і засоби вдосконалення. Якраз у такому плані й необхідно розглядати процес управління технічною підготовкою, як провідною ланкою підготовки городників у цілому.

До технічної підготовки неможливо підходити ізольовано без зв'язку з іншими сторонами підготовки. Вона залежить від характеру рухових дій, а також від таких складових як швидкість, амплітуда, напрямок кидка і ваги битки, від кінцевої мети – досягнення високих результатів, які в свою чергу зумовлені функціональними, силовими і швидко-силовими можливостями городників. Іншими словами, навчання та удосконалення техніки неможливі без поступового й адекватного розвитку фізичних якостей городників.

Фізична підготовка та особливо темпи її розвитку, в свою чергу залежать від раціональної техніки. Існує тісний зв'язок між навчанням техніки й її вдосконаленням з одного боку, та розвитком фізичних якостей – з іншого. Цей зв'язок двох сторін підготовки в цілому здійснюється на основі принципу єдності технічної й фізичної підготовки [7].

У теорії й методиці спортивного тренування неодноразово відмічалось, що найефективнішою формою підвищення спеціальної працездатності спортсменів високого класу є використання варіативної підготовки [2], яка передбачає регулярну зміну провідних механізмів забезпечення роботи. Це означає, що раціональне чергування роботи різної спрямованості краще, як повторення комплексних програм із використанням одночасно різних засобів підготовки.

Дійсно, зміна програм може мати місце як на одному занятті, так і в мікро- і мезоциклах. Від частоти зміни тренувальних програм великою мірою залежить ступінь варіативності тренувальних дій [7].

Навчання й удосконалення – дві сторони одного і того ж процесу. Вони відрізняються перш за все завданнями, місцем, методами, засобами, що застосовуються. Навчання передувє вдосконаленню – це перший етап підготовки, тоді як удосконалення є його продовженням протягом усієї спортивної кар'єри.

Оволодіння технікою передбачає навчання та подальше вдосконалення в городковому спорті, що на основі сучасного уявлення цього процесу, можна вирізнити декілька етапів: загальне уявлення техніки виконання кидка битки; уточнення і засвоєння провідного ланцюга; вивчення рухової структури руху; виявлення адекватності корекції для всіх деталей руху; переключення корекції руху на відповідні низові рівні управління, тобто автоматизація рухової дії; стандартизація і стійкість руху.

Важливим моментом оптимізації навчальної діяльності є визначення кількості інформації, яку спортсмен зможе охопити і засвоїти за одне

заняття. У результаті цієї активної діяльності городник уточняє і засвоює провідну ланку техніки конкретного кидка [4].

Зазначене завдання вирішується за допомогою спеціальних і підготовчих вправ без битки, за допомогою важчих і легких спортивних і не спортивних (допоміжних) приладів, а вже потім зі стандартною биткою. Етапність упровадження і застосування спеціальних і підготовчих вправ обов'язково супроводжується методичними вказівками та методичними прийомами. Звичайно, методичні вказівки та прийоми, їх різноманітність та ефективність безпосередньо залежать від теоретичної підготовленості та кваліфікації тренера. З нашого досвіду підготовки городників на рівні майстрів спорту України, одним із основних спеціальних засобів, що застосовувались в тренувальному процесі – це вміння кидати плоский камінець, щоб він ковзав по воді. Ця вправа вдосконалює точність і «м'якість» кидка, що позитивно позначалось на техніці кидка битки. Така спеціальна вправа підвищувала ефективність засвоєння техніки в городковому спорті. В тренувальній програмі було передбачено кидкові вправи різного характеру й обтяження: на дальність, на точність, у тому числі кидки тенісного м'яча з відстані 8–10 метрів з попаданням у коло (можливо у квадрат), намальовані на захисній стінці городкового майданчика або в іншому місці. Також відпрацьовували техніку за допомогою лижного еспандера, гумової стрічки, блочної системи на тренажерних установках, які мають специфічну здатність чинити опір під час виконання кидкових рухів, подібно обтяженню битки. Спеціальна технічна підготовка, як правило, супроводжується різними наочними засобами, правильним особистим показом тренера, кінограмми, відеозйомкою з терміновим (на місці виконання) показом на моніторі в цілому кидка та окремих його фаз. У процесі навчання учні поступово починають відрізнити й виконувати всю рухову дію у визначеній логічній послідовності, на основі чого пізніше формується динамічний стереотип руху.

Самим тривалим і найважливішим є третій етап – поглиблене й детальне засвоєння складної техніки. Створена модель кидка реалізується і перетворюється в технічну майстерність спортсмена. На цьому етапі виправляються всі помилки та неточності. Використовується більше різнобічних засобів і вправ, що дозволяє оволодіти ефективнішою технікою, визначеною кінематичними характеристиками конкретної рухової дії. Важливий момент на цьому етапі – навчити городника аналізувати особисті рухи, розвивати його здібність контролювати рухи у часі й просторі. Після формування основ техніки на основі певного рухового досвіду спортсмена та теоретичних знань, починається закріплення складного динамічного стереотипу. Це досягається багаторазовими повтореннями рухів за стандартних умов. На

даному етапі підготовки, корекції рухів стають уже контрольованими низовими рівнями свідомості, що дозволяє направити їх на всі рухи (в тому числі й другорядні), враховуючи зовнішні обставини, психологічне навантаження під час змагань, що, в свою чергу покращує спортивний результат. На цьому етапі розвиток рухових якостей тісно пов'язується із закріпленням техніки. Удосконалення продовжується протягом усієї спортивної діяльності городників.

Важливу роль відіграє також інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Інтегральна підготовка скерована на набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності під час ведення боротьби. Вона може здійснюватися в процесі змагань і контрольних тренувань згідно з індивідуальними планами підведення спортсменів до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ. Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовуються різні методичні прийоми, полегшення та ускладнення умов інтенсифікації змагальної діяльності. Обсяг специфічних засобів та інтегрального впливу повинен збільшуватися у міру наближення до відповідальних змагань.

Дотримуючись викладеної у цій статті методики тренувань ми змогли підготувати майстрів спорту, які у складі збірних команд України ставали чемпіонами Радянського Союзу, призерами Чемпіонату світу, чемпіонами, призерами та рекордсменами Європи серед дорослих та юнаків.

Висновки. Для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань потрібно дотримуватись

наступних закономірностей тренувального процесу та загальнопедагогічних і специфічних принципів (науковості, доступності, систематичності та послідовності, свідомості, наочності, спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності тренувального процесу, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості).

У методичному плані надзвичайно важливим є випередження розвитку спеціальних фізичних якостей відносно технічної підготовки, оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей та застосування інтегрального методу в тренувальному процесі городників.

Подальші дослідження ефективності кидка битки та методики тренувань у городковому спорті, на нашу думку, необхідно спрямувати на визначення параметрів і біомеханічних характеристик замаху, розгону та викиду битки у юнаків і дорослих за допомогою електронних пристроїв.

Список використаних джерел

1. Душенин, В. М. Городской спорт: основные понятия, техника и тактика игры / В. М. Душенин. – Москва : СПБ, 2002. – 79 с.
2. Иванова, Л. С. Вариативность в подготовке метателей / Л. С. Иванова. – Москва : Физкультура и спорт, 1987 – 112 с.
3. Никитин, Н. Д. Городки – рожденная народом современная спортивная игра / Н. Д. Никитин. – Мурманск, 1990. – 137 с.
4. Севрюк, М. П. Городковой спорт: від початківця до зрілого майстра / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз. – Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2006 – 147 с.
5. Севрюк, М. П. Вплив занять городковим спортом на здоров'я людини / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2006. – № 1. – С. 92–97.
6. Севрюк, М. П. Аналіз ефективності техніки кидків битки у городковому спорті / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 1. – С. 128–131.
7. Станчев, С. Техническая подготовка легкоатлетов метателей / С. Станчев. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 136 с.

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 01.02.2016

Ціпов'яз А. Т., Севрюк Н. П., Кудряшова Т. И. Особенности методики тренировки в городковом спорте.

А *Рассматривается необходимость возрождения массовости городского спорта как основы оздоровления школьников и условия для выявления талантливых спортсменов. Показана эффективность этапной подготовки спортсменов высокого класса на принципах единства физической и технической подготовки при условии опережения развития специальных физических качеств относительно технической подготовки.*

Ключевые слова: городской спорт, методика тренировки, этапы технической подготовки, физические качества.

Tsyroviaz A. T., Sevriuk N. P., Kudriashova T. I. Peculiarities of training methods of the sport gorodki.

С *This article deals with the necessity of the popularization the sport gorodki to improve student's health and to find talented students. The article discusses the effectiveness of step by step preparation of sportsmen, on the principles of physical and technical readiness in the case of advanced development of special physical abilities, regarding technical preparation.*

Key words: sport gorodki, methods of training, stages of technical preparation, physical abilities.