

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).19
УДК 378.4(477-25):37.091.212]:796.21

Самоленко Т. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ
Пивоваров А. А., Цибровський А. І.
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Державний торговельно-економічний університет

АНАЛІЗ СТВОРЕННЯ КОМАНДИ З ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ В ДЕРЖАВНОМУ ТОРГОВЕЛЬНО- ЕКОНОМІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

В статті представлено аналіз створення команди університету з перетягування канату, якій вийшов на вищий змагальний рівень. Окрім підтримування гарної фізичної форми заходи такого роду допомагають студентам розвивати свої соціальні навички, розвивають уміння працювати в команді, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, дисциплінують та мають інші не менш значні переваги. Заняття з фізичного виховання в університеті йдуть за секційною системою навчання. Здобувачі вищої освіти розподіляються по відділеннях з різною спортивною спеціалізацією з урахуванням зацікавленості, попереднього рухового досвіду, наявності певної спеціальної підготовки. Здобувачів вищої освіти з силових видів залучали до тренувань борців та боксерів, для підбору високорослих атлетів запросили волейболістів та баскетболістів. Задача викладачів кафедри фізичної культури та спорту полягала у зацікавленні студентської молоді, у долученні до спортивних занять та заходів. Задля розширення змагальної практики атлетів університету та для популяризації цього виду спорту і спорту в цілому були забезпечені усі важливі умови для створення команди із перетягування канату.

Ключові слова: аналіз, змагання, команда, перетягування канату, студенти, тренування, федерація.

Samolenko T., Pyvovarov A., Tsybrovsky A. Analysis of creation of a tug-of-war team in the State University of Trade and Economics. Tug-of-war is one of the most accessible sports. Today, it is a sport for both, men and women and sometimes you can hold mixed competitions, where men and women are on the same team. Tug-of-war competitions are quite popular and considered as one of the most interesting sports. Nowadays, due to the high intensity of study in the main disciplines, students of higher education institutions have little free time and low participation in physical training and sports. One of the methods of involving higher education applicants in this type of activity is the spread of competitive practice and the development of team sports, sports like tug-of-war.

The article presents the analysis of the creation of the university tug-of-war team, which reached the highest competitive level. Besides maintaining a good physical shape, activities of this kind help students develop their social skills, develop the ability to work in a team, interact effectively with other people, discipline and have other equally significant benefits. Physical education classes at the university are divided into sections. Higher education applicants are divided into sections with different sports specializations, taking into account the interest, previous motor experience and the availability of certain special trainings. Higher education applicants in strength sports were involved in the training of wrestlers and boxers; volleyball and basketball players were invited to select tall athletes. The task of the professors of the Department of Physical Culture and Sports was to interest student youth, to participate in sports activities and events, and as a consequence to the development of health and sufficient and excellent physical shape. In order to expand the competitive practice of the university athletes and to popularize this sport and sports in general, all the important conditions for the creation of a tug-of-war were provided.

Keywords: analysis, competition, team, tug of war, students, training, federation.

Постановка проблеми. Перетягування канату є одним найдоступніших видів спорту для широкого загалу людей. При цьому не має значення досвід і стаж занять спортом людини до знайомства з цим видом спорту. Також не має значення ступінь фізичного розвитку людини. Перетягування канату можна назвати масовим і загальнодоступним. На сьогодні це вид спорту як для чоловіків так і для жінок, а іноді можна проводити змішані змагання. Це коли в одній команді вступають і чоловіки і жінки.

Тому є деякі проблеми при створення та організуванні команди з перетягування канату у закладах вищої освіти. Здобувачі вищої освіти вступають на перший курс зовсім не підготовлені для цього виду спорту. Потрібен час для їхньої підготовки, та вивчення правил змагань.

Аналіз літературних джерел. Перетягування канату – начебто, вся сутність цього виду спорту закладена в назві. Однак є певні нюанси, які й визначають перетягування канату саме як спортивну дисципліну, а не розвагу для дорослих чи дітей. Перетягування канату – вид спорту, в якому дві команди безпосередньо міряються силою. Згідно правил, з різних кінців канату стоять команди по вісім людей. Важливо, аби сумарна вага одного колективу не перевищувала встановлену норму для даної вагової категорії. Окрім цього, канат має відповідати певним критеріям у довжині та товщині. Перед кожним октетом атлетів стоїть задача – перетягнути канату на 4 м (діаметр якого від 10 см до 12,5 см, а довжина не менше 33,5 м) до позначки, віддаленої від центру. Для виграшу є дві можливості: або ви перетягуєте канат на необхідну відстань, або в команді суперника хтось впаде чи сяде. Цей вид має у своєму доробку два найбільших старту – Олімпіаду, і Всесвітні ігри. До олімпійських змагань перетягування канату входило ще на

початку ХХ століття. В наші дні ця дисципліна представлена на Всесвітніх іграх. Тобто зараз це не олімпійський вид спорту. В Україні, де ця дисципліна офіційно визнана, популяризацією займається Федерація найсильніших атлетів України і перетягування канату [3, 4].

Змагання з перетягування каната досить популярні і вважаються одним з найбільш цікавих видів спорту. Окрім того, перетягування канату – гра, яка розвиває не тільки спритність і витривалість, але й виховує командний дух [2]. В Україні перетягування канату є офіційно визнаним видом спорту. Його поширенням і популяризацією займається «Федерація найсильніших атлетів України і перетягування канату», яка була офіційно заснована у 2001 році [5]. Аналізуючи розвиток збірних команд в Державному торговельно-економічному університеті та постійне відкриття нових секцій можна зробити висновок, що спорт та рухова активність підтримується та популяризується в КНТЕУ на достатньо високому рівні. Університет дбає про фізичний розвиток та здоров'я своїх студентів. Адже спортивна молодь – це запорука здорової нації [1, с. 278].

Метою статті є визначення особливостей створення команди з перетягування канату Державного торговельно-економічного університету.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Державному торговельно-економічному університеті перетягування канату з'явилося з приходом на кафедру фізкультури та спорту завідуючого В'ячеслава Гамова. Для популяризації виду спорту президентом федерації найсильніших атлетів України та перетягування канату було запропоновано організувати проведення чемпіонату України в спортивному манежі університету. Логічно постало питання участі спортсменів університету змаганнях. В цей час в університеті здобував освіту Олексій Новіков, в федерації стронгмена України брав участь у багатирських іграх. Маючи досвід виступу в змаганнях такого профілю прийняв участь у створення та організації команди. Керувати процесом підготовки студентів до змагань взявся здобувач вищої освіти Артем Цибровський. Маючи в спортклубі в себе на батьківщині потужну команду з перетягування канату почав запроваджувати досвід побудови команди та її підготовки. Команду було створено зі спортсменів, які відвідували заняття атлетичної гімнастики. Нажаль часу для тренування і опрацювання різноманітних технік та тактичних прийомів було зовсім не багато. Вид спорту був доволі складним для швидкого опанування, тому результат виступу був невисоким. Але отриманого досвіду було достатньо для поступового руху вперед.

Заняття з фізичного виховання в Державному торговельно-економічному університеті йдуть за секційною системою навчання. Студенти розподіляються по відділеннях з різною спортивною спеціалізацією з урахуванням зацікавленості, попереднього рухового досвіду, наявності певної спеціальної підготовки. Кожен студент відвідує секційні заняття, які проводяться згідно робочої програми для груп. З силових видів залучали до тренувань борців та боксерів. Для підбору високорослих атлетів просили допомоги у волейболістів та баскетболістів. Всім було дуже цікаво, тому радо після своїх профільних тренувань ішли "тягнути" канат. Збільшилася кількість атлетів, що дало можливість організувати для конкуренції ще другу команду. З'явилися варіанти взаємозаміни спортсменів команд в разі недостатньої або більшої маси тіла (за правилами чоловіча команда має важити не більше 720 кг, жіноча не більше 640 кг). За більшої кількості спортсменів на тренуваннях підвищилась конкуренція, що сприяло відбору до основних команд. Також відбору сприяла різна професійна направленість спортсменів. Ті прийоми, яких не вистачало комусь могли скорегувати як тренер, так і більш досвідчені колеги. Після вивчення відеоматеріалів різноманітних змагань з перетягування канату з усього світу і різних ступенів розвитку, почали моделювати команди за зростом, будувати «лінійку». Через деякий час у Олексія Новікова виникла ситуація, коли свої змагання співпали з чемпіонатом України з перетягування канату. Треба було змінити фактурного, досвідченого «якірного» на не менш ефективного. Виникли побоювання втрати ефективності змагальних дій. Але тренер і команда впоралися. До цього моменту готувалися – були тактичні напрацювання. Коли змагаються рівнозначні за силою команди, іноді виникає ситуація коли ніхто нікому не піддається. Обидві команди завмерли і не рухаються, "зависли", тоді треба включати домашні заготовки, різні прийоми.

Наступними змаганнями був чемпіонат України і паралельно проходив чемпіонат України серед студентів. Підготовку команди вибудували наступним чином – Олексій Новіков, досвідчений «Богатир» займав місце «Якірного» (термін означає атлета, який стоїть останнім в команді, тримає кінець канату). За рахунок досвіду, величезної потужності, маси та зросту він брав на себе добрий сегмент роботи. Інші студенти були досить підготовленими в плані атлетизму. Майже всі були знайомі з пауерліфтингом, тренувалися не менше трьох раз на тиждень в залі атлетичної гімнастики з тренажерами, штангами та гантелями. Але для командної роботи тренер ввів спеціальні тренування для координації, злагодженої роботи команди. Результат не забарився. Команда нашого університету виборола друге місце серед здобувачів вищої освіти і третє місце серед дорослих команд. Головними конкурентами були заклади вищої освіти з військово-прикладним направленням, де перетягування канату досить широко практикується серед слухачів, заклад вищої освіти Національний університет біоресурсів і природокористування України, який виставляв завжди дві потужні команди (кожна з яких могла стати чемпіоном або призером). Найголовнішим і деякий час недосяжним конкурентом була команда спортклубу "Жашків" Житомирської області. Поєднання міцності атлетів з великим досвідом робило їх досить довгий час непереможними.

Для підготовки команди зосередили увагу на вправах для ніг – це присідання з обтяженнями, випади, вправи для гомілкових м'язів, різноманітні вправи на сходах. Станова тяга – вправи на кількість повторень, вправи на утримання за часом. Для виконання цих вправ застосовували канат прив'язаний до непорушної конструкції, який атлет тягнув з усіх сил протягом певного відрізка часу. Також двоє спортсменів намагалися перетягнути один одного за допомогою канату, теж за певний період. Для сили рук застосовували вправи з канатами – різноманітні "хвилі", різні перекидання дисків для штанги з руки в руку, тощо. Позитивну роль зіграло включення до тренувань багатьох вправ кросфіту, зокрема популярна вправа "берпи", це давало додатково силову витривалість спортсменам. Почали експериментувати з ростом атлетів. Відмітили, що міцні спортсмени з високим зростом в перших рядах команди добре цементують позиції. Додатковий відбір

спортсменів вдалося зробити завдяки започаткуванню і проведенню щорічних спартакиади з перетягування канату серед факультетів.

Ефективними діями можуть бути одночасні присідання, смикання канату, розгойдування – як із сторони в сторону, так і вперед-назад. Виконання такого домашнього завдання дозволило відпустити з команди нашого богатиря її залишитися грізним суперником для опонентів. Немалу роль зіграло тренування на доріжці з матеріалу, який використовується на змаганнях. За допомоги федерації стронгмена України та керівництва закладу вищої освіти вдалося отримати списані фрагменти такого покриття, склали тренувальну доріжку, що суттєво підвищило якість тренувань і звісно результат. Виявилось, що взуття для спортсменів теж грає неабияку роль. Вивчивши це питання замовили спеціальне взуття, що підвищило якість тренувань і підвищило результативність. Коли команда на черговому чемпіонаті стала першою виникло питання руху далі, вище. Вивчали і мріяли про можливість потрапити на чемпіонат світу, який планувався в Ірландії. Формат проведення цього чемпіонату передбачав участь команд у різних вагових категоріях, на відміну від класичного. Потрібно було до деяких параметрів скинути вагу майже всім спортсменам, при цьому не втративши силову складову. Звернулися по допомогу до дієтологів, до спортсменів, які обізнані з цим процесом. Адаже в команді були спортсмени (борці, боксери) для яких скидання ваги перед змаганнями це не дивина. Не просто, але впоралися з цим завданням. Досягти видатного результату на змаганнях не вдалося, але неоцінений досвід отримали.

Результатом останнього чемпіонату України до того часу як пандемія КОВІД-19 внесла свої корективи в формат проведення змагань були три чоловічі команди Київського торговельно-економічного університету, які займали перші три призових місця на п'єдесталі чемпіонату. За результатами змагань команда Державного торговельно-економічного університету є чемпіонами України з 2017 по 2021 рік, володарями кубку України з 2017 до 2021 року та володарями кубку Києва з 2017 по 2021 рік.

Висновки. Отже, для виходу команди університету з перетягування канату на вищий змагальний рівень (кубки Києва, кубки України та чемпіонати України), задля розширення змагальної практики атлетів університету і для популяризації цього виду спорту і спорту в цілому, були забезпечені усі важливі умови для створення команди із перетягування канату.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук особливості створення команди з перетягування канату Державного торговельно-економічного університету та її виступів у різноманітних змаганнях.

Література:

1. Згуровська А.В., Дембіцька О.О. Популяризація студентського спорту в КНТЕУ. Готельно-ресторанний та туристичний бізнес: реалії і перспективи [Електронне видання] : тези доповідей VI Всеукр. студ. наук. конф. (Київ, 25 березня 2020 р.) / відп. ред. А. А. Мазаракі. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. С. 277-278.

2. Змагання з перетягування каната. URL:<https://www.naiu.kiev.ua/news/zmagannya-z-peretyaguvannya-kanata.html>. (дата звернення 23.03.2022).

3. Перетягування канату. URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki>. (дата звернення 23.03.2022).

4. Перетягування канату. URL:https://scu.org.ua/type_sport/. (дата звернення 18.04.2022).

5. Історія розвитку перетягування канату в Україні. URL:http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15280/1/18_Kostenko_Krasnov_Otroshko.pdf. (дата звернення 12.04.2022).

References:

1. Zghurovsjka A.V., Dembicjka O.O. (2020), Populjaryzacija studentskogho sportu v KNTEU. Ghoteljno-restorannyj ta turystychnyj j biznes: realiji i perspektyvy [Elektronnevyydannja] : tezydopovidej VI Vseukr. stud. nauk. conf. (Kyjiv, 25 bereznja 2020 r.) / vidp. red. A. A. Mazaraki. – Kyjiv : Kyjiv. nac. torgh.-ekon. un-t., S. 277-278. [Zghurovska A.V., Dembitska O.O. Popularization of student sports in KNTEU. Hotel-restaurant and tourist business: realities and prospects [Electronic edition]: abstracts VI All-Ukrainian. stud. Science. conf. (Kyiv, March 25, 2020) / resp. ed. A.A. Mazaraki. – Kyiv: Kyiv. nat. trade and economy Univ., 2020. pp. 277-278.] [inUkrainian].

2. Zmaghannja z peretjaghuvannja kanata. URL: <https://www.naiu.kiev.ua/news/zmagannya-z-peretyaguvannya-kanata.html>. (data zvernennja 23.03.2022). [inUkrainian].

3. Peretjaghuvannja kanatu. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>. (data zvernennja 23.03.2022). [in Ukrainian].

4. Peretjaghuvannja kanatu. URL:https://scu.org.ua/type_sport/. (data zvernennja 18.04.2022). [in Ukrainian].

5. Istorija rozvytku peretjaghuvannj akanatu v Ukraini. URL:http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15280/1/18_Kostenko_Krasnov_Otroshko.pdf. (data zvernennja 12.04.2022). [inUkrainian].