

КУПРІЄНКО Н. В.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 18-19 РОКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Анотація: В даній статті на основі аналізу динаміки показників спеціальної і загальної підготовленості спортсменів 18-19 років, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное у підготовчому періоді річного циклу, впродовж базового мезоциклу побудоване рівняння регресії, яке пояснює приріст показників спеціальної фізичної підготовленості за результатами виконання контрольної вправи 1000 м.

Ключові слова: веслування на байдарках і каное; спеціальна фізична підготовленість; загальна фізична підготовленість; базовий мезоцикл.

Вступ. На сучасному етапі розвитку теорії і методики спортивного тренування доведено, що покращення спортивних результатів за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень спортсменів високої кваліфікації себе вичерпало та може викликати патологічні зміни в їх організмі. Тому інтенсифікація тренувального процесу супроводжується підвищенням ролі такого компонента підготовки спортсменів високої кваліфікації як тренувальні засоби, що характеризуються великим різноманіттям та характером впливу на організм [5].

Необхідність цілеспрямованої підготовки спортсменів різних вікових груп потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувального процесу у різних періодах та етапах річного циклу. Аналіз літературних джерел вказує на те, що проблема оптимізації параметрів тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є недостатньо розробленою та потребує подальшої експериментальної розробки та перевірки [6].

Планування спортивного тренування веслувальників високої кваліфікації упродовж року – дуже складний процес підбору і визначення оптимального співвідношення різноманітних засобів тренувального впливу, побудови і поєднання різних структурних видів тренувального процесу: макроциклів, періодів і етапів, мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять [4].

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу організувати його у відповідності до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, розвиток тренуваності і становлення спортивної форми [1].

Протягом базових мезоциклів проводиться основна і тренувальна робота щодо покращення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальну програму характеризують

різноманітність засобів, велике за обсягом та інтенсивністю навантаження, широке застосування занять з великим навантаженням [3].

Мета роботи – визначити теоретично і експериментально обґрунтувати взаємозв'язки між приростом показників спеціальної і загальної підготовленості кваліфікованих спортсменів-веслувальників на байдарці і каное у базовому мезоциклі у підготовчому періоді річного циклу.

Завдання дослідження:

1. За даними літературних джерел вивчити особливості фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальників.

2. Провести констатуючий педагогічний експеримент та визначити приріст показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у базовому мезоциклі у веслуванні на байдарках і каное.

3. Провести кореляційний аналіз показників приросту рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості у кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження;
3. Констатуючий педагогічний експеримент;
4. Педагогічне тестування з використанням методів хронометрії;
5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні брали участь 5 кваліфікованих спортсменів, віком 18-19 років, які займаються веслуванням на байдарках понад 7 років, зі спортивною кваліфікацією МС. Спортсмени спеціалізуються в класі човнів одиночка.

На початку експерименту нами було проведено контрольне тестування спортсменів, для визначення вихідного рівня фізичної і спеціальної підготовленості спортсменів (табл.1).

Таблиця 1

Результати першого контрольного тестування фізичної підготовленості веслярів на початку експерименту, n=5, p<0,05

Контрольний тест / норматив	Володимир	Максим	Кирило	Назар	Станіслав
Загальна фізична підготовка					
Біг 100 м, с / 12,5 с	13,45	13,02	12,52	12,48	13,87
Біг 3000 м, хв. с. / 10,2 хв	12,37	12,45	11,43	11,52	12,59
Крос 5000 м, хв. с. / 18,35 хв.,с	19,21	19,34	18,38	18,59	19,51
Жим штанги лежачи на спині 30 кг, 2 хв., к-сть разів / 100 р	152	128	158	150	130
Тяга штанги лежачи на животі 40 кг, 2 хв., к-сть разів / 110 р	100	102	110	105	104
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів / 70 р	75	70	87	85	73
Підйом переворот, к-сть разів /10 р	7	7	10	10	8
Спеціальна фізична підготовка					
Веслування на ергометрі, 1000 м, хв.,с / 3,46 хв.,с	3,45	3,51	3,35	3,38	3,58

За результатами проведеного педагогічного тестування у вправах жим штанги лежачи на спині 30кг (за 2 хв) та згинання-розгинання рук в упорі лежачи – норматив виконали всі спортсмени, які приймали участь у дослідженні.

Норматив з бігу на 100 м та підйом переворот виконали 40% спортсменів, крос на 5000 м та тягу штанги лежачи на животі 40 кг (за 2 хв) – 20% спортсменів; жоден зі спортсменів не здолав норматив з кросової підготовки на 3000 м.

Контрольний тест на перевірку спеціальної витривалості на веслувальному ергометрі на дистанції 1000 м виконали норматив 60% відсотків спортсменів.

Таким чином аналіз результатів попереднього дослідження вказує на те, що на початку експерименту жоден зі спортсменів не виконав усіх нормативів з загальної фізичної підготовки, рекомендованих навчальною програмою для ДЮСШ.

Після проведення ретельного аналізу результатів попереднього дослідження був запропонований базовий мезоцикл тренувальних занять. У цьому мезоциклі була акцентована робота для розвитку силових і швидкісних якостей, а також загальної та спеціальної витривалості. Поставлені задачі вирішувалися за допомогою великої кількості занять з великими та значними навантаженнями.

Таблиця 2

Результати другого контрольного тестування фізичної підготовленості веслярів на початку експерименту, n=5, p < 0,05

Контрольний тест / норматив	Володимир	Максим	Кирило	Назар	Станіслав
Загальна фізична підготовка					
Біг 100 м, с / 12,5 с	12,37	11,53	11,04	10,88	12,45
Біг 3000 м, хв. с. / 10,2 хв	11,02	11,21	10,25	10,35	11,33
Крос 5000 м, хв. с. / 18,35 хв.,с	18,05	18,29	17,55	18,01	18,42
Жим штанги лежачи на спині 30 кг, 2 хв., к-сть разів / 100 р	160	135	164	157	137
Тяга штанги лежачи на животі 40 кг, 2 хв.,к-сть разів / 110 р	110	109	119	116	114
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів / 70 р	86	81	98	94	84
Підйом переворот, к-сть разів /10 р	10	10	14	15	11
Спеціальна фізична підготовка					
Веслування на ергометрі, 1000 м, хв.,с / 3,46 хв.,с	3,41	3,45	3,29	3,33	3,49

За результатами повторного тестування, що представлені у таблиці 2, можна сказати, що біг на 100 м, жим штанги лежачи 30 кг (за 2 хв), згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом переворот виконали 100% спортсменів; крос на 5000 м, тяга штанги лежачи на животі 40 кг (за 2 хв), веслування на

ергометрі 1000 м виконали 80% спортсменів, жоден зі спортсменів не здолав норматив з кросової підготовки на 3000 м.

Виходячи з цих даних можна сказати, що 80% вправ були виконані спортсменами згідно до нормативів з загальної фізичної підготовки, що прописані в навчальній програмі для ДЮСШ. [2]

Виходячи з результатів двох контрольних тестувань ми вирахували індивідуальні показники приросту по кожному тесту.

Таблиця 3

Індивідуальні показники приросту в контрольних вправах у кваліфікованих спортсменів

Контрольний тест	Показники приросту у %				
	Кирил	Назар	Володимир	Максим	Станіслав
Біг 100 м, с	11,8%	12,8%	8%	11,5%	10,2%
Біг 3000 м, хв. с	10,3%	10,2%	10,9%	10%	10%
Крос 5000 м, хв. с	4,5%	3,1%	6%	5,4%	5,6%
Жим штанги лежачи на спині 30 кг, 2 хв.	3,8%	4,7%	5,3%	5,5%	5,4%
Тяга штанги лежачи на животі 40 кг, 2 хв.	8,1%	10,5%	10%	6,9%	9,6%
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	12,6%	10,6%	14,7%	15,7%	15,1%
Підйом переворот	40%	50%	42,9%	42,9%	37,5%
Веслування на ергометрі, 1000 м	1,8%	1,5%	1,6%	1,7%	2,5%

На основі результатів регресійного аналізу показників приросту спеціальної і загальної підготовленості спортсменів впродовж базового мезоциклу побудоване рівняння регресії, яке пояснює приріст показників спеціальної фізичної підготовленості за результатами виконання контрольної вправи 1000м з показниками приросту з загальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів.

$$y=0.174*x1-0.083*x2+0.28*x3+0.22*x4$$

x1-приріст результату у згинанні розгинанні рук в упорі лежачи

x2 приріст результату у підйомі перевороті

x3 приріст результату у тязі штанги лежачи 40 кг, 2 хв.

x4 приріст результату у бігу 100 м.

y- приріст результату а на дистанції 1000 м

З рівняння видно, що найбільш тісні взаємозв'язки між показником приросту на дистанції і такими вправами: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом переворот, тяга штанги лежачи, біг 100 м.

Висновки.

На етапі попереднього дослідження було проведено педагогічне тестування фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів

веслувальників віком 18-19 років. Спортсменам були запропоновані до виконання контрольні вправи представлені у навчальній програмі.

Аналіз результатів попереднього дослідження вказує на те, що на початку експерименту жоден зі спортсменів не виконав усіх нормативів з загальної фізичної підготовки. Виходячи з даних дослідження можна сказати, що лише 47,5% вправ були виконані спортсменами згідно до нормативів з загальної фізичної підготовки. Контрольний тест на перевірку спеціальної витривалості на веслувальному ергометрі на дистанції 1000 м виконали норматив 60% спортсменів. Результати попереднього дослідження свідчили про недостатній розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, що потребували корекції.

Після виконання спортсменами базового мезоциклу впродовж 4-ох тижнів, ми провели повторне тестування фізичної підготовленості спортсменів. Виходячи з даних повторного тестування можна сказати, що 80% вправ були виконані спортсменами згідно до нормативів з загальної фізичної підготовки. Веслування на ергометрі, 1000 м виконали норматив 80% веслувальників.

Після порівняння результатів 1-го і 2-го педагогічних тестувань, ми за допомогою математичної статистики визначили індивідуальний приріст результатів по всім виконуваним вправам спортсменами. Приріст показників з контрольних вправ мав дуже різні мінімальні і максимальні значення. Найбільший приріст у спортсменів у вправі підйом переворот, що склав від 37,5% до 50%, також спортсмени продемонстрували високий приріст в вправі згинання-розгинання рук в упорі лежачи від 10,6% до 15,7%. Найменший приріст спортсмени показали у вправах жим штанги лежачи від 3,8% до 5,5% і веслуванні на ергометрі 1000м від 1,5% до 2,5%, тому що саме в цих вправах у них максимальні показники, що значно перевищують вимоги навчальної програми.

Також нами було побудоване рівняння регресії на основі показників приросту спеціальної і загальної підготовленості спортсменів. Рівняння показало, що найбільш тісні взаємозв'язки між показником приросту на дистанції і такими вправами: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом переворот, тяга штанги лежачи, біг 100 м.

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі динаміки показників спеціальної і загальної підготовленості спортсменів 18-19 років, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное у змагальному періоді річного циклу.

Список використаної літератури:

1. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное : навч. посіб. Спортивна наука України. 2016; (3): 42 – 48.
2. Воронцов Ю. О, Маслачков Ю. М, Чередничко О. О, Шептицький В. В, Сімановський А. Б, Віхляєва Т. М, Ковальов Ю. О, Бучма О. О, укладачі. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ; 2007. 89 с.

3. Жирнов О. О. Удосконалення техніки веслування кваліфікованих байдарочників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008; (2):102–105.

4. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : *монографія*. Львів : ЛДУФК; 2015. 372 с.

5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К. : Олимп. лит.; 2014. 624с.

6. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. К.: Олимп. лит.; 2015. 624 с

Відомості про авторів:

Купрієнко Наталія Володимирівна – студентка 4 курсу, кафедра водних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ), т. 0637860839, kuprienko1197@gmail.com