

Исследование взаимосвязи между показателями физической подготовленности и основными элементами техники юных гребцов-слаломистов

Дарья Окунь
Екатерина Мулик

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: определить взаимосвязь между показателями физической подготовленности и основными техническими элементами юных гребцов-слаломистов.

Материал и методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Результаты: выявлено, что для достижения успешных результатов в гребном слаломе большое значение имеет уровень развития двигательных качеств. Выявлены наиболее значимые для занятий гребным слаломом двигательные качества (скоростно-силовые, силовые).

Выводы: во время подготовки спортсменов в гребном слаломе в первую очередь должны учитываться скоростно-силовые и силовые двигательные качества.

Ключевые слова: гребной слалом, подготовка, технические элементы, двигательные способности.

Введение

Подготовка начинающих спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением упражнений из различных видов спорта. Совершенствование движений спортсменов в процессе начального обучения целесообразно строить с использованием широкого круга подготовительных упражнений с целью не допустить формирования технически неправильных устойчивых двигательных навыков. Такой подход – основа для совершенствования спортсменов на первых этапах многолетней подготовки [9]. Проблема поиска общеподготовительных упражнений с целью эффективного воздействия на развитие физических качеств начинающих спортсменов, овладение техникой вида спорта, а также оптимального соотношения общей и специальной физической подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки спортсменов является актуальной.

По мнению специалистов, учебно-тренировочный процесс начинающих спортсменов целесообразно строить с определением и применением таких общеподготовительных упражнений, которые положительно влияют на развитие специальных двигательных качеств [1; 3; 5; 9].

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что на этапе начальной подготовки спортсменов актуален подбор таких общеподготовительных упражнений и методов и их применения, которые способствуют развитию специальных физических качеств и эффективному овладению техникой вида спорта [2; 4; 8; 9].

Поэтому в процессе начальной подготовки спортсменов целесообразно осуществлять поиск таких упражнений, применение которых будет наиболее эффективным для развития физических качеств и оптимизации овладения техникой в избранном виде спорта.

Быстрый рост уровня достижений в мировом спорте требует поиска новых эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивных резервов [4; 8].

Характерной особенностью современного гребно-

го слалома является значительное повышение трудности соревновательных дистанций при неуклонном росте спортивных результатов. Высокая конкуренция в гребном слаломе обусловила возросшие требования к двигательным качествам спортсменов [1; 5; 6].

Анализ научно-методической литературы и обобщение передового опыта тренеров позволяет утверждать, что до настоящего времени, отсутствует единая разработанная и общепринятая методика начальной подготовки юных гребцов-слаломистов, которая содержала бы четкие физиологические и антропометрические показатели, комплекс тестов и систему оценивания результатов. В связи с этим повышение эффективности начальной подготовки детей для занятий гребным слаломом является одной из актуальных проблем современной системы спортивной подготовки гребцов.

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Работа выполняется согласно Сводного плана научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта на 2011–2015 гг., по теме 2.8 «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» (номер госрегистрации 011U003125).

Цель исследования: определить взаимосвязь между показателями физической подготовленности и основными техническими элементами юных гребцов-слаломистов.

Задачи исследования:

1) выявить уровень физической подготовленности детей, которые занимаются гребным слаломом в группе начальной подготовки.

2) изучить значимые взаимосвязи между показателями физической подготовленности детей и ведущими техническими элементами на этапе начальной подготовки.

Материал и методы исследования

В исследованиях приняло участие 28 мальчиков 10–11 лет, которые занимаются гребным слаломом в спор-

тивной секции СДЮШОР «Маяк+» г. Харькова в группе начальной подготовки. Нами были определены показатели их физической подготовленности.

Определение и оценка физической и технической подготовленности осуществлялись по нормативам, установленным для гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки. Методики проведения тестов и обработки результатов тестирования представлены в работах Ю. О. Воронцова [1] и Л. П. Сергиенко [8]. Проведенный в ходе исследования корреляционный анализ связей между ведущими техническими элементами и физической подготовленностью позволил установить зависимость успешности выполнения технических элементов от уровня развития двигательных качеств. Были определены наиболее взаимозависимыми те показатели, которые имели более высокий коэффициент корреляции между полученными результатами. Применяя коэффициент ранговой корреляции, условно оценивают тесноту связи между признаками, считая значения коэффициента на уровне 0,3 и меньше показателями слабой связи; значение больше 0,4, но меньше 0,7 – показателями средней связи, а значение 0,7 и более – показателями высокой связи. В таблице 1 приведены корреляционные связи между показателями тестирования гребцов-слаломистов 10–11 лет.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогические контрольные испытания (тесты).
3. Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Приведенные в таблице 1 результаты свидетельствуют о существенном влиянии уровня развития силовых, скоростно-силовых и координационных качеств на проявление качеств технического мастерства в гребном слаломе, следовательно и существует целесообразность ис-

пользования упражнений для их развития.

Корреляционный анализ зависимости показателей двигательных качеств юношей 10–11 лет выявил наличие прямо- и обратнопропорциональных связей между ними. Так, результаты корреляционных связей упражнения 8 кругов за 1 мин имеют слабую связь между показателями бега на 30 м ($r=-0,13$), теста Купера ($r=0,27$); среднюю связь с прыжком со скакалкой ($r=0,51$) и подъемом туловища ($r=0,47$); сильную связь со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа ($r=0,79$) и подтягиванием на перекладине ($r=0,86$).

Выявлены слабые корреляционные связи между показателями прохождения правых и левых обратных ворот и подъемом туловища ($r=0,37$, $r=0,29$), подтягиванием на перекладине ($r=0,81$, $r=0,9$), сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа ($r=0,65$, $r=0,51$) и прыжками со скакалкой ($r=0,41$, $r=0,49$).

Показатель времени прохождения дистанции 100 м имеет слабую корреляционную связь с бегом на 30 м ($r=-0,31$), тестом Купера ($r=-0,34$) и прыжками со скакалкой ($r=0,28$), а также коррелирует с выполнением сгибания и разгибания рук в упоре лежа ($r=0,68$), подъемом туловища ($r=0,47$) и подтягиванием на перекладине ($r=0,71$).

Таким образом, полученные данные показателей технических элементов и физических качеств юношей в возрасте 10–11 лет имеют корреляционную зависимость, с изменением результатов одного упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) изменяется другой показатель (восьмерка кругов за 1 мин, прохождение обратных ворот).

Исследование корреляционных связей между техническими элементами и показателями тестирования имеют высокий уровень тесноты связей – 8,6%, средний – 26,9%, слабый – 65,4%. Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии взаимовлияния между данным тестированием двигательных способностей спортсменов, специализирующихся в

Корреляционные связи между показателями физической подготовки и основными элементами техники юношей гребцов-слаломистов 10–11 лет по методу Спирмена (n=28)

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 8 кругов за 1 мин	1									
2. Правые ворота	0,621854	1								
3. Левые ворота	0,510766	0,076163	1							
4. Время прохождения дистанции на 100 м (гребля)	-0,74428	0,051798	0,221978	1						
5. Бег на 30 м	-0,13854	-0,134593	-0,1567	-0,31871	1					
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	0,79993	0,650075	0,513042	0,689448	0,048804	1				
7. Подтягивание на перекладине	0,86484	0,81677	0,91699	0,71515	0,240174	-0,0794	1			
8. Тест Купера	0,279609	0,1712	0,096599	-0,34246	-0,25749	0,124018	0,008984	1		
9. Прыжки со скакалкой	0,518454	0,41843	0,4983	0,28357	0,049179	-0,04936	0,111579	0,038464	1	
10. Подъем туловища	0,47044	0,37419	0,296562	0,47027	0,002259	-0,22396	-0,18431	-0,1319	0,01325	1

гребном слаломе, и техническими элементами.

Выводы

1. Полученные в процессе исследования данные показали, что уровень физической подготовленности детей 10–11 лет, занимающихся гребным слаломом, соответствуют нормативам, представленным в программе ДЮСШ по гребному слалому.

2. В результате проведения исследований нами было выявлено, что для достижения успешных результатов в гребном слаломе большое значение имеет уровень развития двигательных качеств: скоростно-

силовых, силовых. Это дает основание утверждать, что во время подготовки спортсменов в гребном слаломе в первую очередь должны учитываться эти двигательные качества.

3. Выявленные корреляционные взаимосвязи дают возможность целенаправленно использовать физические упражнения для освоения отдельных элементов техники в гребном слаломе.

В перспективе дальнейших исследований предусматривается разработать тренировочную программу для целенаправленного развития двигательных качеств, необходимых для освоения основных элементов техники гребного слалом на этапе начальной подготовки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Воронцов, Ю.О., Чередніченко, О.О., Маслачков, Ю.М. (2007), "Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом", *Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное*, Київ.
2. Булаев, М.А., Слотина, Ю.В. (2006), *Гребля на байдарках и каное (слалом): примерная программа спортивной подготовки для, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства*, Советский спорт, Москва.
3. Волков, В.М., Филин, В.П. (1983), *Спортивный отбор*, Физкультура и спорт, Москва.
4. Мулик, К.В. (2014), "Застосування елементів оздоровчого туризму у дітей 5–6 років у дошкільних навчальних закладах", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Вип. 5(60)15, С. 37-40.
5. Окунь, Д. (2014), "Аналіз показників фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки", *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*, Вип. 18, Т. 1, С. 177-181.
6. Окунь, Д.О. (2016), "Порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості юних веслярів-слаломістів", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(51), С. 49-52, doi: 10.15391/snsv.2016-1.008.
7. Платонов, В.Н. (1997), *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*, Олимпийская литература, Киев.
8. Сергієнко, Л.П. (2001), *Тестування рухових здібностей школярів*, Олімпійська література, Київ.
9. Харченко, Т.П., Мулик, В.В. (2009), "Формування елементів техніки фігурного катання у процесі розвитку рухових якостей дітей 7–9 років", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1, С. 71-74.

Стаття надійшла до редакції: 16.09.2017 р.

Опубліковано: 31.10.2017 р.

Анотація. Дар'я Окунь, Катерина Мулик. Дослідження взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості і основними елементами техніки юних веслярів-слаломістів. **Мета:** визначити взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і основними технічними елементами юних веслярів-слаломістів. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні контрольні випробування (тести), методи математичної статистики. **Результати:** виявлено, що для досягнення успішних результатів у веслувальному слаломі велике значення має рівень розвитку рухових якостей. Виявлено найбільш значущі для занять веслувальним слаломом рухові якості (швидкісно-силові, силові). **Висновки:** під час підготовки спортсменів у веслувальному слаломі в першу чергу повинні враховуватися ці рухові якості.

Ключові слова: веслувальний слалом, підготовка, технічні елементи, рухові здібності.

Abstract. Dar'ia Okun & Kateryna Mulyk. Investigation of the relationship between the indicators of physical preparedness and the basic technique elements of young water-slalom athletes. **Purpose:** to determine the relationship between the indicators of physical fitness and the basic technical elements of young water-slalom athletes. **Material & Methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, pedagogical control tests (tests), methods of mathematical statistics. **Results:** it found to achieve successful results in water-slalom, the level of development of motor qualities is of great importance. It identified the most important lessons for the water-slalom motor quality (speed-strength, power). **Conclusion:** during preparation of athletes in water-slalom, in the first place, these motor qualities must be taken into account.

Keywords: water slalom, training, technical elements, motor qualities.

References

1. Bulayev, M.A. & Slotina, Yu.V. (2006), *Greblya na baydarkakh i kanoe (slalom): primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya, detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva i shkol vysshego sportivnogo masterstva* [Rowing and canoeing (slalom): an exemplary program for athletic training, youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve, and high school sports], Sovetskiy sport, Moscow. (in Russ.)
2. Vorontsov, Yu.O., Cherednichenko, O.O. & Maslachkov, Yu.M. (2007), *Vesluvannya na baydarkakh i kanoe ta vesluvalniy slalom* [Canoe Sprint and Canoe Slalom], Kyiv. (in Ukr.)
3. Volkov, L.V. (2002), *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methods of children's and youth sports], Olimpiyskaya literatura, Kyiv. (in Russ.)
4. Mulik, K.V. (2014), "Use of elements of health tourism in children aged 5–6 years in pre-school educational institutions", *Naukoviy*

chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova, Vol. 5(60)15, pp. 37-40. (in Ukr.)

5. Okun, D. (2014), "Analysis of the physical readiness of young rowers-slalomists at the initial stage of preparation", *Moloda sportivna nauka Ukraini*, 18, Iss. 1, pp. 177-181. (in Ukr.)

6. Okun, D.O. (2016), "Comparative analysis of the level of special readiness of young rider-slalomists", *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 1(51), pp. 49-52, doi: 10.15391/sns.v.2016-1.008. (in Ukr.)

7. Platonov, V.N. (1997), *Obshchaya Teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [General theory of training of athletes in Olympic sports], Olimpiyskaya literatura, Kyiv. (in Russ.)

8. Sergienko, L.P. (2001), *Testuvannya rukhovikh zdibnostey shkolnyariv* [Testing motor abilities of schoolchildren], Olimpiyskaya literatura, Kyiv. (in Ukr.)

9. Kharchenko, T.P., & Mulik, V.V. (2009), "Formation of the elements of the technique of figure skating in the development of the motor qualities of children 7–9 years old", *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*. No. 1. pp. 71-74 (in Ukr.)

Received: 16.09.2017.

Published: 31.10.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Окунь Дар'я Олександрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Окунь Дар'я Александровна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Dar'ia Okun: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-0639-5846

E-mail: dariaokun@gmail.com

Мулик Катерина Віталіївна: д. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Мулик Екатерина Витальевна: д. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Kateryna Mulyk: Doctor of Science (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-6819-971X

E-mail: kateryna.mulyk@gmail.com