

УДК 797.122.2 : 796.015

Чеханюк О. П.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА БАЙДАРКАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Висвітлено результати педагогічного експерименту корекції тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць на байдарках на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням майбутньої спеціалізації. У дослідженні взяли участь 16 спортсменок (експериментальна група – 8, контрольна група – 8 спортсменок) кваліфікації МС та КМС. За час педагогічного експерименту у спортсменок обох груп відбулися позитивні зміни у всіх досліджуваних показниках фізичної підготовленості, проте не всі результати мають статистичну достовірність розбіжностей та різні темпи приросту. Спортсменки експериментальної групи значно покращили свої провідні якості, такі як: силова витривалість, максимальна сила, швидкісна витривалість та швидкість.

Ключові слова: веслування, корекція, спеціалізація, підготовленість, фізична якість.

Вступ. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру діяльності, змагання і підготовленості з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у вибраному виді спорту та індивідуальних можливостей спортсменів є одним з перспективних напрямів удосконалення системи спортивної підготовки. Орієнтація системи управління тренувальним процесом на модельні характеристики сильніших спортсменів дозволяє в багатьох випадках вчасно визначити сильні та слабкі сторони в структурі і організації підготовки та цілеспрямовано перерозподілити зусилля наукових та практичних працівників для їх усунення та вчасно вносити корективи в підготовчий процес [1; 3–7]. Саме тому, однією із центральних проблем підготовки кваліфікованих спортсменів на сучасному етапі є пошук раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу. У веслуванні на байдарках та каное насамперед це обумовлено:

- підвищенням популярності виду спорту;
- інтенсивним розвитком веслувального спорту, що ще більше загострило конкуренцію на міжнародних змаганнях, особливо на Олімпійських іграх;
- розширенням календаря змагань;
- зміною системи проведення змагань та підвищенням видовищності змагань.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.7 «Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних та технічних профілів їх підготовленості».

Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні авторських програм корекції тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць з урахуванням індивідуальних характеристик фізичної підготовленості.

Матеріал і методи дослідження. Програма корекції тренувального процесу веслувальниць розроблена для змагального періоду, що тривав з 1 квітня

2013 р. по 28 липня 2013 р. У дослідженні взяли участь веслувальниці на байдарках в кількості 16 спортсменок кваліфікації МС та КМС.

На основі результатів попереднього тестування та даних порівняльного аналізу фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальниць з модельними характеристиками були сформовані експериментальна та контрольна групи. До першої групи увійшли веслувальниці, яким підходить дистанція 200 м (n=8). У контрольній групі зосередились спортсменки (n=8), які мають схильність до виступів на обох дистанціях.

Використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, достовірність розбіжностей за W – критерієм Вілкоксона при $p < 0,05$, $p < 0,01$, темпи приросту за модифікованою формулою Броді.

Результати дослідження та їх обговорення.

Авторські програми були розроблені згідно програмних вимог для груп спортивного вдосконалення 2-го року навчання [2] та модельних показників змагальної діяльності і фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальниць на байдарках [9]. Програми № 1 та № 2 передбачали індивідуалізацію фізичної підготовки в залежності від напрямку змагальної діяльності. Спортсменки, що на 10% і більше поступалися модельним характеристикам більш кваліфікованих веслувальниць, тренувались за авторськими програмами № 3 та № 4, у яких 30% загального часу тренувального процесу приділялось підтягуванню відстаючих якостей, в залежності від їх міри важливості. У випадку їхньої значної вагомості для досягнення запланованого спортивного результату передбачено акцентоване використання різних груп вправ, спрямованих на підтягування відстаючих показників фізичної підготовленості. Якщо слабкі ланки можна компенсувати, варто зосередитися на удосконаленні тих компонентів, які є ведучими і найбільш повно характеризують індивідуальні характеристики змагальної діяльності кожної спортсменки [7].

Аналіз результатів вихідного тестування (табл. 1) свідчить, що на початок експерименту між спорт-

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості та змагальної діяльності веслувальниць експериментальної та контрольної груп до та після експерименту

Досліджувані показники, статистичні величини	Вихідне тестування		W між ЕГ і КГ	Заключне тестування		W між ЕГ і КГ
	ЕГ	КГ		ЕГ	КГ	
	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$		
Жим штанги 25 кг, кількість разів	48,38	50,75	61	56,25	53,38	62,5
	$\pm 7,74$	$\pm 8,46$		$\pm 3,65$	$\pm 7,67$	
Тяга штанги 30 кг, кількість разів	56,63	59,00	56	63,25	62,25	65
	$\pm 5,68$	$\pm 5,21$		$\pm 5,23$	$\pm 4,62$	
Біг 50 м, с	7,47	7,96	46	7,07	7,73	36
	$\pm 0,39$	$\pm 0,22$		$\pm 0,08$	$\pm 0,28$	
Станова динамометрія, кг	128,75	123,60	58,5	141,38	128,25	38
	$\pm 9,25$	$\pm 6,84$		$\pm 7,39$	$\pm 5,01$	
Веслування 50 м з місця, с	12,14	12,99	50	11,73	12,65	36
	$\pm 0,55$	$\pm 0,42$		$\pm 0,35$	$\pm 0,3$	
Веслування 50 м з ходу, с	11,17	11,97	52	10,81	11,69	37
	$\pm 0,51$	$\pm 0,25$		$\pm 0,28$	$\pm 0,37$	
Ефективність стартового прискорення	0,97	1,03	58,5	0,94	0,98	58
	$\pm 0,42$	$\pm 0,22$		$\pm 0,1$	$\pm 0,17$	
Веслування 300 м, с	75,11	73,79	54	72,5	71,95	62
	$\pm 2,50$	$\pm 1,65$		$\pm 2,42$	$\pm 1,92$	
Веслування 750 м, с	216,40	209,21	40	215,06	206,74	36
	$\pm 3,82$	$\pm 2,36$		$\pm 3,79$	$\pm 1,6$	
Веслування 4x250 м, с	69,66	67,68	53,5	67,86	65,85	50
	$\pm 2,18$	$\pm 2,13$		$\pm 1,34$	$\pm 2,08$	
Веслування 3x100 м, с	27,97	29,69	50	25,33	28,9	39,5
	$\pm 1,37$	$\pm 0,99$		$\pm 1,7$	$\pm 1,21$	
Змагальна дистанція 200 м, с	52,64	55,87	53	48,02	53,52	38
	$\pm 1,81$	$\pm 1,76$		$\pm 2,42$	$\pm 2,01$	
Змагальна дистанція 500 м, с	139,11	132,38	39	135,65	130,22	44
	$\pm 2,55$	$\pm 2,14$		$\pm 4,13$	$\pm 2,18$	

Примітка. ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; W – критерій Вілкоксона; W граничне при $p \leq 0,05=49$; при $p \leq 0,01=43$.

сменками контрольної та експериментальної груп у 10 з 13 показників фізичної підготовленості достовірних розбіжностей не було ($p > 0,05$).

За показником максимальної швидкості (біг 50 м з високого старту) спортсменки експериментальної групи достовірно ($p < 0,05$) переважали веслувальниць контрольної групи. У свою чергу спортсменки контрольної групи мали достовірно ($p < 0,05-0,01$) вищі

показники у веслуванні 750 м та спортивний результат 500 м.

По закінченні педагогічного експерименту в більшій мірі проявилися розбіжності в стані фізичної підготовленості веслувальниць контрольної та експериментальної груп. Спортсменки експериментальної групи значно підвищили рівень своїх провідних якостей, про що свідчать розбіжності на високому рівні значущості

($p < 0,01$) від контрольної групи. Цими показниками стали максимальна швидкість (біг 50 м, веслування 50 м з місця та ходу), максимальна сила (станова динамометрія), швидкісна витривалість (веслування 3x100 м) та проходження змагальної дистанції 200 м. Достовірність розбіжностей ($p < 0,05-0,01$) у показниках веслування 750 м та проходження змагальної дистанції 500 м залишилися на користь контрольної групи. Тому що, згідно наших попередніх досліджень [8] у спортсменок, які мають здатність до виступів на короткій дистанції 200 м, ці якості не є провідними. За іншими показниками фізичної підготовленості не виявлено статистично достовірних розбіжностей, хоча темпи приросту вказують на значний приріст показників фізичної підготовленості та змагальної діяльності.

За час педагогічного експерименту у спортсменок обох груп відбулися позитивні зміни у всіх досліджуваних показниках фізичної підготовленості та змагальної діяльності, про що свідчать темпи приросту (рис. 1). Експериментальна група тренувалась за авторською програмою, акцент якої був розрахований на розвиток провідних якостей. Значних темпів приросту набули силова витривалість (15,1 та 11,1%), максимальна сила (9,3%), ефективність стартового прискорення (13,4%), швидкісна витривалість (11,3%) та спортивний результат на дистанції 200 м (9,4%). Інші показники мали до 7% темпу приросту.

У спортсменок контрольної групи, що тренувались

за типовою програмою, темпи приросту показників загальної фізичної підготовленості становили від 2,9 до 5,4%, а показників спеціальної – від 1,2 до 7,9%.

Висновки:

1. Експериментально доведено ефективність використання алгоритму корекції тренувального процесу для розробки диференційованої програми фізичної підготовки, що передбачає розподіл спортсменок на дистанції 200 та 500 м та врахування індивідуальних показників фізичної підготовленості конкретної спортсменки та модельних характеристик більш кваліфікованих спортсменок.

2. Результати експерименту свідчать, що такий підхід до побудови тренувального процесу веслувальниць дозволяє по-перше, обрати майбутню спеціалізацію, а по-друге, досягти достовірно ($p < 0,05$) більших приростів фізичної підготовленості без збільшення величини тренувальних навантажень та у відповідності до спеціалізації.

3. Виявлені результати загальної та спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках доцільно розглядати як модельні і враховувати їх при побудові фізичної підготовки веслувальниць відповідної спеціалізації та кваліфікації.

Перспективою подальших досліджень буде зіставлення отриманих результатів з модельними показниками фізичної підготовленості більш кваліфікованих спортсменок.

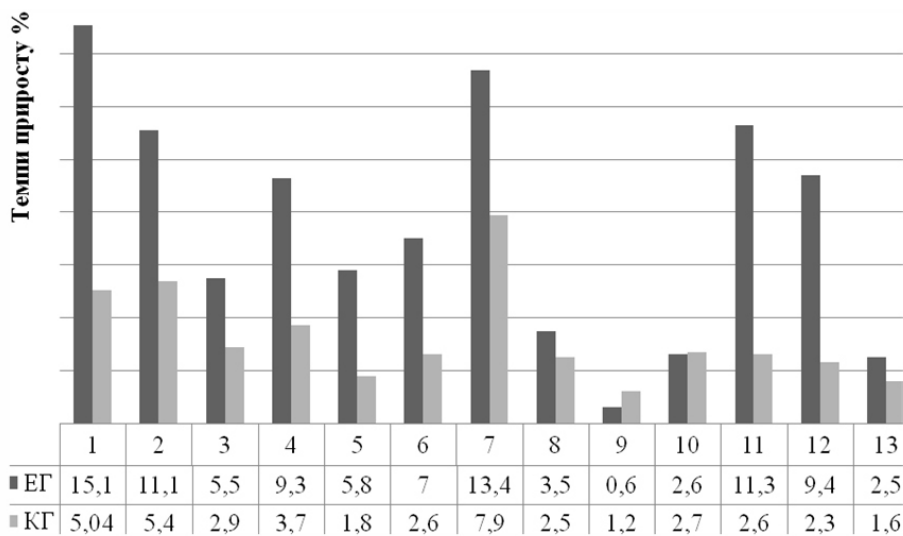


Рис. 1. Динаміка темпів приросту показників фізичної підготовленості та змагальної діяльності веслувальниць експериментальної та контрольної груп за час педагогічного експерименту:

EG – експериментальна група; CG – контрольна група; 1 – жим штанги від грудей 25 кг за 1 хв;

2 – тяга штанги до грудей 30 кг за 1 хв; 3 – біг 50 м з високого старту; 4 – станова динамометрія;

5 – веслування 50 м з місця, с; 6 – веслування 50 м з ходу, с; 7 – ефективність стартового прискорення, с;

8 – веслування 300 м, с; 9 – веслування 750 м, с; 10 – веслування 4x250 м, с; 11 – веслування 3x100 м, с;

12 – проходження змагальної дистанції 200 м; 13 – проходження змагальної дистанції 500 м

Список використаної літератури:

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса : [монография] / А. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Воронцов Ю. О. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом / Ю. О. Воронцов, О. О. Чердніченко, Ю. М. Маслачков // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. – К., 2007. – 104 с.

3. Воропай С. М. Ефективність тренувального навантаження з орієнтацією на розвиток індивідуальних «профілюючих» якостей під час підготовки спортивного резерву (на прикладі велоспорту) / С. М. Воропай // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теор. журнал]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 97–102.

4. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. И. Камаев. – Х., 2000. – 393 с.

5. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : [монография] / Ж. Л. Козина. –

Харьков : Точка, 2009. – 396 с.

6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Чеханюк О. П. Структура та зміст фізичної підготовки та підготовленості кваліфікованих веслувальниць, які спеціалізуються на різних дистанціях / О. П. Чеханюк, О. А. Чичкан // Веслування. – 2013. – № 1(6). – С. 14–15.
9. Чеханюк О. П. Фізична підготовленість кваліфікованих веслувальниць на байдарках / О. П. Чеханюк // Актуальні проблеми юнацького спорту : [матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф.] – Херсон : ПАТ ХМД, 2012. – С. 82–84.

Стаття надійшла до редакції: 12.11.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Чеханюк О. П. Динамика результатов коррекции тренировочного процесса квалифицированных спортсменок на байдарках на этапе специализированной базовой подготовки. В данной статье освещены результаты педагогического эксперимента коррекции тренировочного процесса квалифицированных спортсменок на байдарках на этапе специализированной базовой подготовки с учетом будущей специализации. В исследовании приняли участие 16 спортсменок (экспериментальная группа – 8, контрольная – 8 спортсменок) квалификации МС и КМС. За время педагогического эксперимента у спортсменок обеих групп произошли позитивные изменения во всех исследуемых показателях физической подготовленности, но не все результаты имеют статистическую достоверность различий и разные темпы прироста. Спортсменки экспериментальной группы значительно улучшили свои ведущие качества, такие как: силовая выносливость, максимальная сила, скоростная выносливость и скорость.

Ключевые слова: гребля, коррекция, специализация, подготовленность, физическое качество.

Abstract. Chehanyuk O. Dynamics of the results of the correction a training process in skilled female kayak rowers. This article presents the results of pedagogical experiment of correction the training process of qualified female kayak rowers considering their future specialization. The research involved 16 athletes (experimental group – 8, the control group – 8 athletes) with training qualification Master of Sport and Candidate of Master of Sport. During the pedagogical experiment in both groups of athletes have been occurred positive changes in all studied norms of physical fitness. But not all the results have statistical reliability of differences and different growth rates. Athletes have improved their top quality vastly. For athletes, specializing on the distance of 200 meters, significantly improved following qualities: strength endurance, maximal strength, speed endurance and speed.

Keywords: rowing, correction, specialization, preparedness, physical quality.

References:

1. Bondarchuk A. P. Upravleniye trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa [Management of training process high-class athletes], Moscow, 2007, 272 p. (rus)
2. Vorontsov Yu. O., Cherednichenko O. O., Maslachkov Yu. M. Navchalna programa dlya DYUSSh, SDYuShOR z vesluvannya na baydarkakh i kanoye [Training Program for Coach, SDUSHOR rowing and canoeing], Kyiv, 2007, 104 p. (ukr)
3. Voropay S. M. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 97–102. (ukr)
4. Kamayev O. I. Teoreticheskiye i metodicheskiye osnovy optimizatsii sistemy mnogoletney podgotovki yunyykh lyzhnikov-gonshchikov : dis. ... d-ra ped. nauk [Theoretical and methodological foundations of long-term optimization of the system of training young skiers : diss.], Kharkiv, 2000, 393 p. (rus)
5. Kozina Zh. L. Individualizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta [Individualization of training athletes in team sports], Kharkov, 2009, 396 p. (rus)
6. Matveyev L. P. Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty [The general theory of sport and its applications], Moscow, 2001, 333 p. (rus)
7. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
8. Chekhanyuk O. P., Chichkan O. A. Vesluvannya [Rowing], 2013, vol. 1(6), pp. 14–15. (ukr)
9. Chekhanyuk O. P. Aktualni problemi yunatskogo sportu : nauk.-prakt. konf. [Actual problems of youth sport : scientific-practical. conf.], Kherson, 2012, pp. 82–84. (ukr)

Received: 12.11.2013.

Published: 30.12.2013.

Ольга Петровна Чеханюк, chehanyuk@gmail.com; Восточноевропейский национальный университет им. Леси Украинки: проспект Воли 13, г. Луцк, Волынская обл., 43025, Украина.

Olga Chehanyuk, chehanyuk@gmail.com; Lesya Ukrainka East European National University in Volyn: Volya ave. 13, Lutsk, Volyn region, 43025, Ukraine.