

УДК 797.123.2-057.87.001.53

Порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості юних веслярів-слаломістів

Окунь Д. О.

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: визначення показників спеціальної підготовленості веслярів-слаломістів у віці 10–12 років.

Матеріали і методи: у дослідженні взяли участь 42 хлопці та 18 дівчат 10–12 років, які займаються веслувальним слаломом у спортивній секції СДЮШОР «Маяк+» м. Харкова. Використовувалися методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації, педагогічні контрольні випробування (тести), методи математичної статистики.

Результати: представлено матеріали дослідження показників технічної підготовленості 60-ти юних веслярів-слаломістів груп початкової підготовки. Проведено порівняльний аналіз отриманих результатів і нормативних вимог, пропонується навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Висновки: отримані результати дослідження свідчать про відставання показників тестування юних спортсменів від програмних вимог, що вказує на недостатній рівень спеціальної підготовленості веслярів-слаломістів.

Ключові слова: веслувальний слалом, аналіз, рухові якості, тестові випробування, спеціальна підготовленість.

Вступ

На даний час з усіх видів веслування, які включені до програми Олімпійських ігор, веслувальний слалом в Україні є найменш вивченим видом спорту. Зростання його популярності в світі змушує організувати тренувальний процес спортсменів на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалювання, використовуючи об'єктивний матеріал, що отримав експериментальне обґрунтування [1; 3].

Головним чинником, що забезпечує реалізацію спортсменом індивідуальних можливостей у веслувальному слаломі, є оптимальна побудова тренування як за величиною тренувальних навантажень, так і за спрямованістю їх дії. На сучасному етапі розвитку веслувального слалому неможливо нехтувати специфікою спортивної підготовки на початковому етапі, на якому закладається «базовий фундамент» для майбутніх спортивних результатів [5].

Відомо, що сучасна система тренування в спорті вищих досягнень викликає глибокі функціональні зміни в діяльності всього організму спортсмена [9]. Вплив спортивного тренування призводить до підвищення працездатності спортсменів через досягнення деякого рівня функціонування певних, для конкретного виду діяльності, систем організму. Це потребує вдосконалення процесу підготовки за рахунок раціонального планування навчально-тренувальних навантажень, методично грамотного застосування фізичних вправ, об'єму та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень [7; 9]. Необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичне і поступове зростання спеціальної та фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів [8]. Важливість здійснення різного виду контролю фізичної і спеціальної підготовленості на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів відзначається у роботах наступних авторів [4; 6; 10–12]. Проте в основному тренувальний процес проходить без достатнього педагогічного контролю за темпом зростання рухових

якостей [2].

Відсутність точних даних про рівень розвитку технічної майстерності ускладнює ведення науково-обґрунтованого тренувального процесу веслярів-слаломістів та пошук найбільш раціонального шляху при побудові тренувального процесу. Тому дуже актуальним є пошук шляхів вдосконалення процесу підготовки спортсменів, використання яких дозволяє значно підвищити рівень розвитку рухових якостей від занять спортом. Дане дослідження спрямовано на виявлення деяких причин низького рівня майстерності юних спортсменів на підставі вивчення показників спеціальної підготовленості юних веслярів-слаломістів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно зі Зведеним планом науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.8 «Вдосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» (номер держреєстрації 011U003125).

Мета дослідження: визначити показники спеціальної підготовленості веслярів-слаломістів у віці 10–12 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку спеціальної підготовленості веслярів-слаломістів у віці 10–12 років.
2. Порівняти отримані дані з нормативними вимогами, запропонованими навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.
3. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів оцінки рівня спеціальної підготовленості і нормативних вимог, запропонованих програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні взяли участь 42 хлопці та 18 дівчат 10–12 років, які займаються веслувальним слаломом у спортивній секції СДЮШОР «Маяк+» м. Харкова. Визначення

та оцінка спеціальної підготовленості здійснювалися за нормативами, встановленими для веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки. Тестування проводилося за такими контрольними показниками: проходження зворотних воріт (правих), проходження зворотних воріт (лівих), веслування по прямій 100 м, вісімка кіл за 1 хвилину. Тестування для більшої достовірності результатів проводилось у вигляді змагань. Обробка результатів тестування здійснювалася за допомогою методів математичної статистики.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації; педагогічні контрольні випробування (тести); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Результати тестування рівня спеціальної підготовленості веслярів-слаломістів на етапі початкової підготовки,

а також кількісне і відсоткове порівняння досліджених показників наведено у табл. 1 та рис. 1.

За результатами порівняння отриманих даних з нормативами, можна зазначити, що майже у всіх тестах хлопці та дівчата показали результати гірші від встановлених у нормативах. У тесті на 100 м результати хлопців практично не відрізняються від нормативних вимог. Найнижчі результати вони показали в тесті вісімка кіл.

У тесті проходження зворотних воріт, правих та лівих, показники хлопців становлять: $\bar{X}=18,5\pm 0,06$ та $\bar{X}=20,9\pm 0,9$, що на 12% та 14% нижче, ніж встановлено програмою. Результати дівчат становлять: $\bar{X}=24,3\pm 0,09$ та $\bar{X}=26,2\pm 1,2$, що на 14% та 20% менше, ніж встановлено програмою. Результати тесту на 100 м у хлопців становлять $\bar{X}=45\pm 10,3$, відсоткова перевага складає 5%. У дівчат результати у цьому тесті становлять $\bar{X}=67\pm 13,5$, що на 15% менше від програмних вимог.

У тесті вісімка кіл за 1 хв хлопці та дівчата показали

Таблиця 1

Показники спеціальної підготовленості веслярів-слаломістів 10–12 років

Тести	Хлопці (n=42), $\bar{X}\pm\sigma$	V, %	Нормативні вимоги (хлопці)	Δ , %	Дівчата (n=18), $\bar{X}\pm\sigma$	V, %	Нормативні вимоги (дівчата)	Δ , %
Проходження зворотних воріт (праві), с	18,5±0,16	8,2	15	12	24,3±0,19	9,3	18	14
Проходження зворотних воріт (ліві), с	20,9±0,9	4,2	15	14	26,2±1,2	6,3	20	20
100 м, с	45±10,3	10,1	50	5	67±13,5	17,4	55	15
Вісімка кіл за 1 хвилину (к-сть разів)	1,5±0,41	8,1	3–4	25	0,8±0,86	11,6	2-3	36

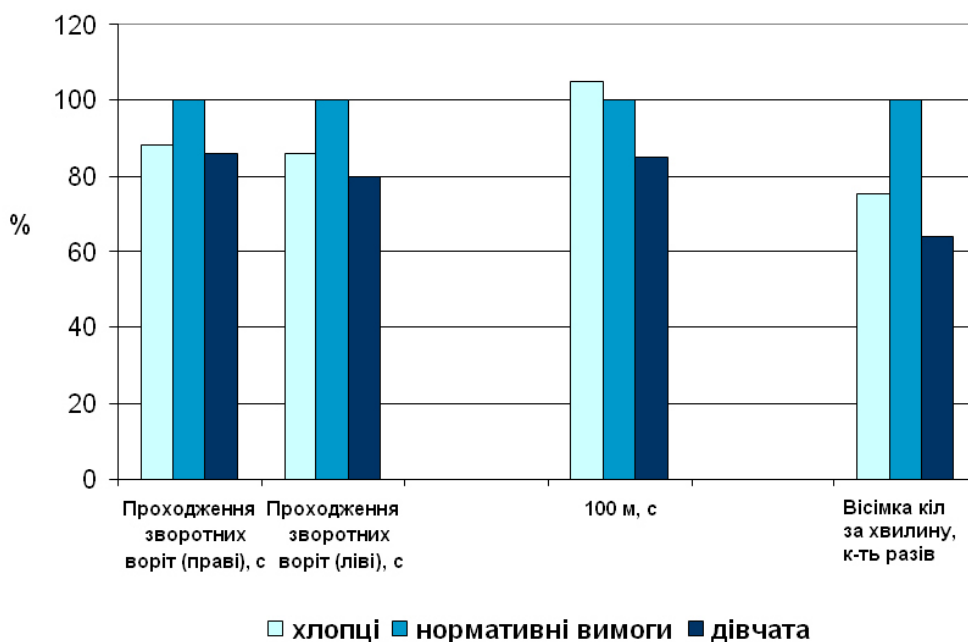


Рис. 1. Відсоткове співвідношення показників рівня спеціальної підготовленості юних веслярів-слаломістів

такі результати: $\bar{X}=1,5\pm 5,71$ та $\bar{X}=0,8\pm 3,56$ відповідно, що на 25% та 36% менше від нормативних вимог.

Отримані значення коефіцієнта варіації (V) вказує на неоднорідний розвиток спеціальної підготовленості у юних веслярів-слаломістів.

За результатами аналізу літературних джерел та власних досліджень нами було виявлено причини, недостатнього рівня спеціальної підготовки спортсменів: незавершеність наукового-методичного обґрунтування програми спеціальної підготовки веслярів-слаломістів; низький рівень швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Висновки

1. Порівняльний аналіз результатів спеціальної підготовленості веслярів-слаломістів свідчить про те, що в середньому показники тестування юних спортсменів відстають від нормативів програмних вимог, що вказує на недостатній рівень спеціальної підготовленості.

2. У результаті дослідження нами було виявлено, що

деякі показники тестів перевищують нормативи, а саме: у тесті 100 м у хлопців перевага складає 5%. У всіх інших тестах результати були нижчі від нормативних вимог. Найбільше відставання хлопців та дівчат виявлено в тесті вісімка кіл – 25% та 36% відповідно. У тесті проходження зворотних воріт, лівих та правих, відставання хлопців складає 12% та 14%, у дівчат відставання складає 14% та 20%.

3. Таким чином, результати тестових випробувань у хлопців і дівчат засвідчили відставання спеціальної підготовленості спортсменів, які брали участь у дослідженні, від нормативних вимог. Ці результати не є задовільними і вказують на необхідність у перспективі розробки вдосконаленої програми тренування для даної групи спортсменів.

Перспективи подальших досліджень будуть базуватися на розробці експериментальної методики тренування веслярів-слаломістів з акцентом на підвищення рівня швидкісно-силових здібностей та спеціальної підготовленості.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Воронцов Ю. О. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом / Ю. О. Воронцов, О. О. Чередніченко, Ю. М. Маслачків // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. – К., 2007. – 104 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Булаев М. А. 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 / М. А. Булаев, Ю. В. Слотина. – М.: Советский спорт, 2006. – 104 с.
4. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Сов. спорт, 2010. – 336 с.
5. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / [Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова, И. С. Епищев]; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.
6. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: Сб. науч. матер. – Chisingu: USEFS, 2008. – С. 343–345.
7. Мулик В. В. Определение уровня развития двигательных качеств у юных фигуристов группы начальной подготовки / В. В. Мулик, Т. П. Харченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 12. – С. 100–102.
8. Окунь Д. Аналіз показників фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки / Д. Окунь // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 177–181.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
10. Саенко В. Г. Контроль технічної підготовленості каратистів / В. Г. Саенко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Зб. наук. праць IV Міжнар. наук. конгресу. – К.: Олімпійська література, 2010. – С. 116.
11. Селуянов В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный: ИНТЕЛЛЕКТИК, 2012. – 157 с.
12. Черкашин В. П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: [монография] / В. П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.

Стаття надійшла до редакції: 15.01.2016 р.

Опубліковано: 28.02.2016 р.

Аннотация. Окунь Д. О. Сравнительный анализ уровня специальной подготовленности юных гребцов-слаломистов.

Цель: определение показателей специальной подготовленности гребцов-слаломистов в возрасте 10–12 лет. **Материал и методы:** методы теоретического анализа, синтеза и обобщения информации, педагогические контрольные испытания (тесты), методы математической статистики. **Результаты:** представлены материалы исследования показателей технической подготовленности 60-ти юных гребцов-слаломистов групп начальной подготовки. Проведен сравнительный анализ полученных результатов и нормативных требований, предъявляемых учебной программой для детско-юношеских спортивных школ. **Выводы:** полученные результаты исследования свидетельствуют об отставании показателей тестирования юных спортсменов от нормативов программных требований, что указывает на недостаточный уровень специальной подготовленности гребцов-слаломистов.

Ключевые слова: гребной слалом, анализ, физические качества, тестовые испытания, специальная подготовленность.

Abstract. Okun D. Comparative analysis of special preparedness young water-slalom. Purpose: to identify indicators is specially trained water-slalom aged 10–12 years. **Material & Methods:** methods of theoretical analysis, synthesis and synthesis of information, pedagogical control tests (tests), methods of mathematical statistics. **Results:** presented materials research performance technical readiness of 60 young water-slalom groups of initial training. A comparative analysis of the results and regulatory requirements, the proposed curriculum for youth sports schools. **Conclusions:** the results of the study suggest lagging performance testing young athletes behind the standards of the program requirements, indicating insufficient specially trained water-slaloms.

Keywords: water slalom, research, physical preparedness parameters, young athletes, functional preparedness.

References

1. Vorontsov, Yu. O., Cherednichenko, O. O. & Maslachkov, Yu. M. 2007, [Canoe Sprint and Canoe Slalom] *Navchalna programma dlya DYuSSh, SDYuShOR z vesluvannya na baydarkakh i kanoye* [Training program for Coach, SDUSHOR rowing and canoeing]. Kyiv, 104 p. (in Ukr.)
2. Volkov, L. V. 2002, *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methods of children's and youth sports]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 296 p. (in Russ.)
3. 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]. Moscow: Sovetskiy sport, 104 p. (in Russ.)
4. Godik, M. A. & Skorodumova, A. P. 2010, *Kompleksnyy kontrol v sportivnykh igrakh* [Complex control in sports]. Moscow: Sov. sport, 336 p. (in Russ.)
5. Mikhaylova, T. V., Komarov, A. F., Dolgova, Ye. V. & Yepishchev, I. S. 2006, *Grebnoy sport: uchebnik dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy* [Rowing: the textbook for students of higher educational institutions]. Moscow: Akademiya, 400 p. (in Russ.)
6. Maksimenko, G. N. & Sayenko, V. G. 2008, [The physical and technical preparedness of karate qualifications] *Strategiya razvitiya sporta dlya vsekh i zakonodatelnykh osnov fizicheskoy kultury i sporta v stranakh SNG* [Strategy of development of sport for all, and legal bases of physical culture and sports in CIS countries: Coll. scientific. mater.]. Chisnru: USEFS, p. 343–345. (in Russ.)
7. Mulik, V. V. & Kharchenko, T. P. 2007, [Determining the level of development of motor qualities in young figure skaters of groups of initial training] *Slobozhanskii naukovno-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv, No 12, pp. 100–102. (in Russ.)
8. Okun D. [The analysis of physical fitness of young oarsmen-slalomystov the initial training] *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sports science Ukraine]. Lviv, 2014, Vol. 18, iss. 1, pp. 177–181. (in Ukr.)
9. Platonov, V. N. 2013, *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskoye primeneniye* [The periodization of sports training. The general theory and its practical application]. Kyiv: Olimp. lit., 624 p. (in Russ.)
10. Saenko, V. G. 2010, [Control of technical readiness karate] *Olimpiyskiy sport i sport dlya vsikh : Zb. nauk. prats IV Mizhnar. nauk. kongresu* [Olympic sport and sport for all: Proceedings of the IV International Scientific Congress], Kyiv: Olimpiyska literatura, p. 116. (in Ukr.)
11. Seluyanov, V. N., Sarsaniya, K. S. & Zaborova, V. A. 2012, *Futbol: problemy fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovki* [Football: problems of physical and technical training]. Dolgoprudnyy: INTELEKTIK, 157 p. (in Russ.)
12. Cherkashin, V. P. 2000, *Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa yunyh sportsmenov v skorostno-silovykh vidakh legkoy atletiki* [Individualization of training process of young athletes in speed-strength kinds of athletics]. Volgograd: VGAFK, 240 p. (in Russ.)

Received: 15.01.2016.

Published: 28.02.2016.

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

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

Daria Okun: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-0639-5846

E-mail: d-okun@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Окунь Д. О. Порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості юних веслярів-слаломістів / Д. О. Окунь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 49–52. – doi:10.15391/sns.v.2016-1.008