

ФАКТОРИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА КАНОЕ

Віктор ФЛЕРЧУК

Львівський державний університет фізичної культури

Мета дослідження. Визначення факторів, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності спортсменів у веслуванні на каное.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, даних Інтернет, анкетування, аналіз навчальних планів підготовки спортсменів, протоколів змагань, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Анотація. У статті розглянуто особливості та варіанти проходження змагальних дистанцій у веслуванні на байдарках і каное – 200, 500 та 1000 м. Досліджено вплив чинників, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності каноїстів.

Ключові слова: фактори, дистанції, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі відбору і спортивній орієнтації протягом багатьох десятиліть приділяється багато уваги. Оскільки її вирішення сприяє ефективній підготовці спортсменів високого класу. Спортивна орієнтація пов'язана з вибором вузької спортивної спеціалізації, визначенням індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень, визначення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, що здатні вплинути на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена, виявити засоби, методи та навантаження, що негативно можуть вплинути на розвиток задатків, пригнобити індивідуальність спортсмена [7, 8].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що змагальна діяльність має свою специфіку, обумовлену певною структурою і змістом. Тому підготовка до неї повинна будуватись у відповідності з характеристиками відповідних змагань у визначеному виді спорту, а саме у веслуванні на каное.[1]

Орієнтація всієї системи спортивного тренування спрямована на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Це передбачає не тільки удосконалення всіх її компонентів, важливих на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але і створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки. Водночас необхідно враховувати, що в структурі змагальної діяльності на рівні вищої спортивної майстерності вирішальними часто є компоненти, які на ранніх етапах багаторічної підготовки не враховуються тренером і спортсменом [9].

У веслуванні на байдарках і каное ефективність змагальної діяльності залежить від ряду чинників. Як свідчить аналіз протоколів змагань та планів підготовки веслярів, спортсмени, схильні до роботи різної спрямованості, тренуються за єдиним планом підготовки і виступають на одних змаганнях на дистанціях 200, 500, 1000 м одночасно. В ряді робіт визначено, що для ефективної реалізації функціонального потенціалу веслярів в умовах змагань необхідно чітко визначити спеціалізацію спортсмена на конкретній змагальній дистанції [3, 5, 6]. О.М. Лисенко, О.А. Шинкарук, В.С. Самуйленко, Н.П. Спичак (2004). Все вище зазначене обумовило проведення наукового пошуку та досліджень у цьому напрямку.

Дослідження виконуються відповідно до Зведеного Плану НДР роботи Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. за темою 2.3.1. “Обґрунтування сучасної системи відбору та орієнтації спортсменів в різних видах спорту”.

Мета дослідження. Визначення факторів, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності спортсменів у веслуванні на каное.

Методи й організація досліджень. Аналіз науково-методичної літератури, даних Інтернет, анкетування, аналіз навчальних планів підготовки спортсменів, протоколів змагань, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі лабораторії теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ та в умовах тренувальної і змагальної діяльності. В дослідженнях взяли участь 11 спортсменів – членів національної збірної команди України з веслування на каное, кваліфікація – майстри спорту України. Дослідження було проведено протягом річного циклу в підготовчому періоді, на початку і при кінці змагального періоду у 2005–2006 р.

Результати досліджень і їх обговорення. Вивчення взаємозв'язків рівня спортивних досягнень і ефективності складових структури змагальної діяльності у веслуванні на каное показало, що старт, дистанційні відрізки і фініш, мають різний вплив на рівень кінцевого результату залежно від дистанції, що проходить спортсмен – 200, 500 чи 1000 м.

Кореляційний аналіз свідчить, що на дистанції 200 м основні компоненти змагальної діяльності мають високий вплив на кінцевий результат ($r = 0,695-795$) (табл. 1). Збільшення довжини дистанції 500 м пов'язано зі зміною ролі різних компонентів змагальної діяльності: поступово зростає вплив швидкості проходження дистанційного відрізка ($r = 0,856$) і спостерігається зменшення значення ефективності подолання фінішного відрізка ($r = 0,565$). На дистанції 1000 м спостерігається незначний зв'язок кінцевого результату зі стартом, також. Як і на дистанції 500 м, провідна роль належить швидкості на дистанційних відрізках.

Отримані дані свідчать про достатню спільність та відмінність компонентів змагальної діяльності на дистанції 200, 500 і 1000 м, що забезпечують кінцевий результат.

Таблиця 1

Взаємозв'язок основних компонентів змагальної діяльності веслярів з кінцевим результатом на дистанціях 200, 500, 1000 м, $P < 0,05$

Компонент змагальної діяльності	Дистанція		
	200 м	500 м	1000 м
Стартовий відрізок	0,695	0,487	0,311
Швидкість на дистанційних відрізках	0,795	0,856	0,898
Фінішне прискорення	0,698	0,565	0,558

Особливе значення при орієнтації на змагальну дистанцію приділяють морфофункціональним показникам. Веслярі, які досягли високих спортивних результатів на дистанції 200 м, відрізняються більшою величиною ваго-ростового індексу, більшою потужністю і ємністю анаеробного алактатного процесу, високим швидкісно-силовим потенціалом. У спортсменів, що спеціалізуються на дистанції 1000 м, відзначають високі величини потужності і ємності лактатного анаеробного процесу, високу рухливість, потужність аеробного процесу і економічність роботи. Веслярі, що спеціалізуються на дистанції 500 м, як правило займають проміжне положення. Необхідно підкреслити той факт, що виключно високий рівень досягнень в сучасному веслуванні потребує все більш вузької спеціалізації спортсменів і не дає можливості ефективно поєднувати підготовку на дистанції, що вимагають різні вимоги до структури змагальної діяльності і відповідної їй функціональної підготовленості.

Розглядаючи орієнтацію веслярів, що спеціалізуються на різні змагальні дистанції, необхідно враховувати також спрямованість та величини навантаження, взаємодію тренувальних засобів. Обсяг і інтенсивність роботи, спрямовані на підвищення ефективності старту, призводить до приросту швидкісно-силового потенціалу, потужності і ємності алактатного анаеробного процесу і, як наслідок, ефективності на фініші і швидкості проходження заключних відрізків на дистанціях 200 і 500 м. В свою чергу, напружене тренування, спрямоване на підвищення потужності і економічності аеробного процесу, призведе до зниження ефективності старту і швидкості проходження першого відрізка дистанції. Все це додатково свідчить про урахування спеціалізації веслярів при плануванні тренувального процесу.

Показники змагальної діяльності у веслярів пов'язані зі швидкістю ходу човна. Для її характеристики використовують показники: інтегральний показник – механічна потужність веслування; частковий показник – максимальна сила, темп веслування, час опорної фази і ритм

веслування, довжина гребка, амплітуда руху тощо. Досягнення оптимальних показників робочої діяльності у весляра на змагальній дистанції обумовлені не тільки високим ступенем розвитку спеціальної витривалості, сили і технічною підготовленості, але і наявністю високорозвинутих специфічних відчуттів, таких як “відчуття” води, весла, човна, темпу і ритму веслування.

За даними Ю.А. Дольника [2] і В.Ф. Каверіна [4], темп веслування на дистанції 500 м складає 90–98% від максимальної величини при стартовому прискоренні, а на дистанції 1000 м – 83–87 % відповідно. Це свідчить, що темп веслування при проходженні дистанції 500 метрів на 7–10 % більший, ніж на дистанції 1000 м. Аналіз виступу найсильніших веслярів світового рівня підтверджує, що темп веслування є достатньо інформативним показником робочої діяльності.

У веслуванні на байдарках і каное, як і в інших видах спорту, результат виступу на змаганнях обумовлений багатьма факторами: рівнем технічної підготовленості, розвитком фізичних якостей, функціональних і психічних можливостей, тактичної підготовки спортсменів.

Аналіз виступу українських веслярів на міжнародних і національних змаганнях показав, що одним із лімітуючих факторів покращення результату є нераціональний розподіл сил в процесі гонки. Про це свідчить зниження швидкості човна і часові показники спортсменів на фінішному відрізку дистанції.

Так, наприклад, провідний весляр збірної команди України Ю.Ч-н на дистанції 500 м, на старті виконує 70 ± 1 гребок за хвилину, потім знижує темп веслування до 64 ± 2 гребків за хвилину; надалі частота гребків залежить від тактичної боротьби в заїзді. При загостреній боротьбі спортсмен утримує на останніх відрізках дистанції темп, рівний 64–66 гр/хв, причому на фініші показник темпу найменше стабільний. Це пов'язано з тим, що у спортсмена в заключній частині дистанції відзначається значна втома і його робота здебільшого залежить від вольових проявів.

Встановлено, що на дистанції 1000 м найбільш тісний взаємозв'язок з результатом мають темп веслування на останньому відрізку, нарощування темпу веслування і швидкості човна на другій половині дистанції. На дистанції 500 м зв'язок з результатом має темп веслування в середині гонки. Зниження темпу в середині дистанції значно погіршує кінцевий результат.

Аналіз динаміки швидкості човна на 1000 м показав, що висококваліфіковані весляри на каное в основному використовують наступний варіант проходження дистанції: висока швидкість на старті 107–110 % відносно середньої, поступове її зниження до середини дистанції до 97–99 % і подальше падіння швидкості до кінця гонки до 95–97 %. Друга половина дистанції долається повільніше першої. Коливання швидкості човна відносно середньодистанційної складає 10–13 %. Динаміка темпу приблизно відповідає динаміці швидкості. Такий спосіб подолання дистанції спостерігається у 90 % випадках (рис. 1).

Поряд із цим, в практиці світового спорту провідні весляри збірних команд Німеччини та Угорщини використовують й інший варіант: відносно не висока швидкість на старті (102–103 %) і з поступовим зниженням швидкості човна до 97–98 % і збереженням її приблизно на цьому рівні до середини дистанції. З другої половини йде поступове підвищення швидкості. При такому варіанті час подолання другої половини дистанції такий самий або на 2–4 секунди менший, ніж у першій, коливання швидкості човна на відрізках складає 48 % відносно середнього. Динаміка темпу відповідає змінам швидкості на 1-му і 4-му відрізках. У середині дистанції швидкість човна підтримується на достатньо високому рівні із збереженням темпу або спостерігається деяке зниження темпу, яке не викликає падіння швидкості човна. Таким чином, другий варіант подолання дистанції характеризується більш рівномірною швидкістю в порівнянні з першим. Такий варіант використовується каноїстами збірної України лише у 10 % випадках.

Висновок

Проведені дослідження дозволили виявити ряд чинників, які впливають на ефективність змагальної діяльності у веслуванні на різні дистанції: – співвідношення обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень;

- темп веслування на трьох контрольних відрізках дистанції – старт, дистанційний відрізок в середині і фініш, середній темп веслування;

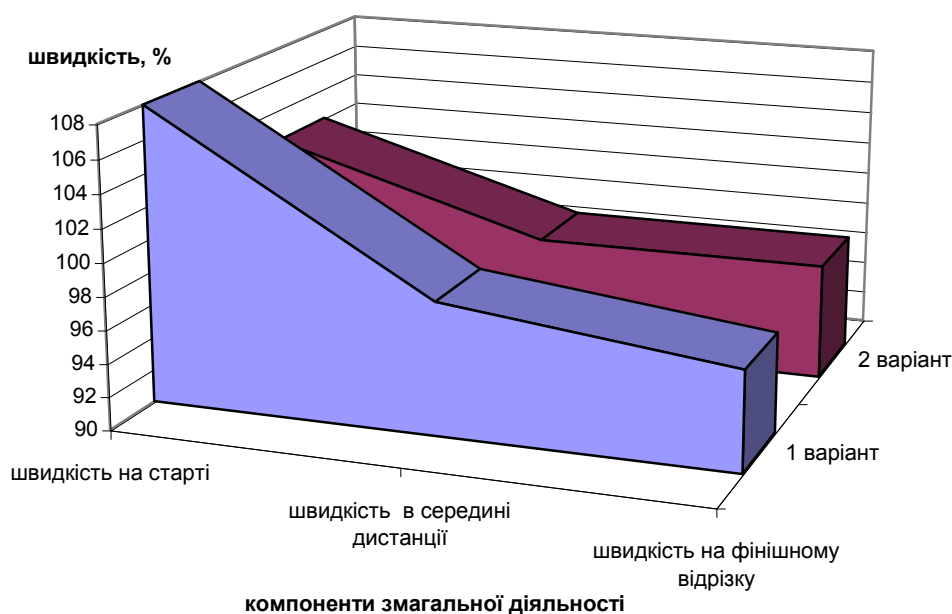


Рис. 1 Варіанти проходження змагальної дистанції у веслуванні на каное.

- час проходження дистанції 50 м, 100 м, 250 м, 500 м, 1000 м;
- середня швидкість веслування, швидкість на старті і фініші дистанції;
- морфофункціональні показники;
- розрахункові: індекс спеціальної витривалості (4×250 м), величина прокату; коефіцієнт технічності; кількість гребкових циклів.
- коефіцієнт технічності і кількості гребкових циклів на дистанції 200, 500 та 1000 м.

Проведені дослідження дозволять в подальшому розробити критерії відбору та орієнтації каноеїстів на різні змагальні дистанції та підвищити ефективність підготовки спортсменів до головних змагань річного циклу.

Література

1. *Быков А.И.* Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода: Учеб. пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 104 с.
2. *Дольник Ю.А.* Концепция спортивной тренировки в гребле на байдарках и каное.: Методические рекомендации. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – 12 с.
3. *Дьяченко В.Ф.* Особенности современного подхода до оцінки функціональної підготовки спортсменів //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2000, №2-3. – С. 46–50.
4. *Каверин В.Ф.* Исследование системы физической подготовки квалифицированных юношей в гребле на байдарках и каное: Автореферат дис. . . канд. пед. наук. – М., 1981 – С. 10–11.
5. *Лысенко Э., Шинкарук О., Самуйленко В., Россоха Г., Спичак Н.* Особенности функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребном спорте// Наука в олимпийском спорте, №2, 2004 – С. 65–71.
6. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
7. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. – К.: Здоров'я, 1990. – С. 59–65.
9. Шинкарук О.А. Особливості організації відбору спортсменів у циклічних видах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002, №1. – С. 34–42.

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ

Виктор ФЛЕРЧУК

Львовский государственный университет физической культуры

Цель исследования. Определение факторов, которые обуславливают эффективность соревновательной деятельности гребцов на каноэ.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, данных Интернет, анкетирование, анализ учебных планов подготовки спортсменов, протоколов соревнований, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности и варианты прохождения соревновательных дистанций в гребле на байдарках и каноэ – 200, 500 и 1000 м. Исследованы факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности гребцов на каноэ.

Ключевые слова: факторы, дистанции, соревновательная деятельность.

THE FACTORS DETERMINING EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY ATHLETE IN KAYAKING

Viktor FLERCHUK

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. In the article particularities and variants of the passing competitive distances on kayak – 200, 500 and 1000 m are considered. The factors, influencing upon efficiency of competitive activity of athlete on kayak are determined.

Key word: factors, distances, competitive activity.