

УДК 796.015+797.122

## ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОВІДНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Віктор ФЛЕРЧУК

*Львівський державний університет фізичної культури*

У статті розглянуті і обґрунтована значущість провідних фізичних якостей (витривалість і швидко-силові якості) і сторони функціональної підготовленості веслувальників на байдарках і каное в загальній структурі підготовленості веслувальників.

**Ключові слова:** веслування на байдарках і каное, фізичні якості, функціональна підготовленість, фактори.

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У сучасному спорті висока ефективність процесу спортивного тренування в значній мірі залежить від того, наскільки точно воно проводиться відповідно до необхідності удосконалення таких можливостей спортсменів, які пред'являють до нього специфічні умови у конкретному виді спорту або в його окремих спеціалізаціях [4]. Проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву є однією із найбільш складних, а вирішення її обумовлено пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів

У сучасній теорії і методиці спортивного тренування визначено арсенал тренувальних впливів, спрямованих на удосконалення технічної, тактичної та інших сторін підготовленості спортсменів, на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму. Це дає можливість вирішувати питання, що пов'язані з цілеспрямованим удосконаленням окремих факторів структури функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів [4].

Сучасна система спортивного тренування в спорті вищих досягнень викликає глибокі функціональні зміни в діяльності усього організму спортсмена. Їх вплив призводить до підвищення працездатності спортсменів через досягнення певного рівня функціонування провідних, для конкретного виду діяльності, систем організму. Особливо яскраво це проявляється у циклічних видах спорту з переважним проявом витривалості, де функціональні можливості організму значною мірою визначають рівень досягнення спортивних результатів.

Розуміння фізіологічних факторів лімітування працездатності, систематизація їх при тій чи іншій тривалості граничної інтенсивності навантаження складає основу для регламентації засобів тренування. Весь тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки, повинен бути чітко зорієнтований на той діапазон інтенсивності навантажень, що відповідає змагальній дистанції.

Здійснення такого підходу можливе при урахуванні потужності, рухливості, стійкості, економічності і здібності реалізації набутого потенціалу в конкретних умовах змагальної дистанції. Їхнє індивідуальне співвідношення складає функціональний фундамент високої спеціальної працездатності [1,2,3].

Фактори, що визначають розвиток рухових якостей і спеціальної працездатності спортсменів у веслуванні на байдарках і каное, у вирішальній мірі залежать від тривалості роботи на тій змагальній дистанції, на якій спеціалізується веслувальник. Відповідно, що це відображається на структурі змагальної діяльності спортсмена на кожній із дистанцій і на особливості підготовленості веслувальника, одночасно підкреслює необхідність вузько

спрямованої спеціальної підготовки до змагань на конкретній дистанції і роль вибору дистанції чи іншу дистанцію [5].

В ряді робіт визначено, що для ефективної реалізації функціональної підготовки веслувальників в умовах змагань необхідно чітко визначити спеціалізацію спортсмена на конкретній змагальній дистанції [2, 6]. Все вище зазначене обумовило проведення подальшого пошуку та досліджень у цьому напрямку.

Таким чином, проблема, що розглядається в статті є актуальною та значущою.

Дослідження виконуються відповідно до Зведеного Плану НДР 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 роботи** – визначити значущість фізичних якостей і факторів функціональної підготовленості в структурі підготовки каноїстів:

**Методи й організація дослідження.** В роботі було використано наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, анкетування, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Для визначення значущості фізичних якостей в структурі фізичної підготовленості каноїстів і відповідно впливу на ефективність змагальної діяльності була проведена експертна оцінка серед фахівців – 22-х тренерів з веслування на байдарках і каное, з яких 10 – заслужені тренери України, 12 – тренери вищої та I категорії.

При проведенні експертної оцінки узгодженість думок експертів оцінювалася за допомогою коефіцієнта конкордації і склала  $W=0,79$ , що свідчить про однорідність обраної групи фахівців та узгодженість думок.

Так, з п'яти основних фізичних якостей, що характеризують фізичну підготовленість каноїстів основну перевагу віддано розвитку витривалості (38 балів) та швидкісно-силовим якостям (52 і 53 бали відповідно) (табл. 1.).

Таблиця 1

#### Результати експертної оцінки значущості фізичних якостей веслувальників на каное (n=22)

Фізичні якості	Сума балів, $\Sigma$	Середній бал по групі, M	Ранг
1. Швидкісні здібності	52	2,36	2
2. Витривалість	38	1,73	1
3. Сила	53	2,41	3
4. Координаційні здібності	85	3,86	5
5. Гнучкість	83	3,77	4

Примітка: Чим менша сума балів, тим вища оцінка експертів.

Отримані дані підтверджують результати досліджень, що проведені іншими фахівцями у веслуванні на байдарках і каное з визначення пріоритетності провідних фізичних якостей. Витривалість та швидкісно-силові якості є провідними у веслуванні, тому що спортсмену необхідно тривалий час утримувати потужність, темп веслування, хід човна, боротися з хвилею чи вітром. І саме правильна орієнтація тренувального процесу, співвідношення роботи на розвиток провідних якостей, характерних для веслування взагалі, та з урахуванням індивідуальної схильності каноїста до певної роботи, впливає на кінцевий результат.

Наступним етапом нашої роботи було визначення провідної ролі фізичних якостей залежно від етапу багаторічного вдосконалення та застосування роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей в річному циклі підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати експертної оцінки значущості фізичних якостей  
у веслувальників на каное в різних періодах річного циклу  
та етапах багаторічного вдосконалення (n=22)**

Фізичні якості	Етап спеціалізованої базової підготовки (16 – 18 років)						Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (19 років і старше)					
	Підготовчий період			Змагальний період			Підготовчий період			Змагальний період		
	Σ	М	ранг	Σ	М	ранг	Σ	М	ранг	Σ	М	ранг
Сила	48	2,18	2	64	2,90	3	40	1,81	2	61	2,77	3
Витривалість	30	1,36	1	41	1,86	2	33	1,5	1	49	2,22	2
Швидкісні здібності	73	3,31	3	38	1,72	1	67	3,04	3	33	1,5	1
Гнучкість	78	3,54	5	87	3,95	5	89	4,04	5	89	4,04	4,5
Координаційні здібності	76	3,45	4	86	3,90	4	82	3,72	4	89	4,04	4,5

Примітка: Σ – сума балів, М – середній бал у групі, значущість рангу в групі. Чим менша сума балів, тим вища оцінка експертів.

У підготовчому періоді значущими якостями для каноїстів як на етапі спеціалізованої базової підготовки, так і на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей визначені витривалість (30 та 33 б.), сила (48 та 40 б. відповідно). Швидкісним здібностям (73 та 67 б.), гнучкості (78 та 89 б.) та координаційним здібностям (76 та 82 б.) приділяється менше уваги. У змагальному періоді провідними якостями експерти визначили швидкісні здібності (38 та 33 бали відповідно) та витривалості (41 та 49 б.). Розвитку силових якостей (64 та 61 б.) в змагальному періоді приділяється менше часу, тому, що основна силова робота виконується в базовому періоді. Розвитку координаційних здібностей та гнучкості експерти віддали 4 та 5 місяця.

Аналіз літературних даних та результатів попередніх досліджень дозволили визначити основні фактори, що характеризують функціональну підготовленість спортсменів у веслуванні на байдарках і каное: потужність, рухливість, стійкість, економічність, реалізацію функціонального потенціалу.

При підготовці каноїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки та на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей експерти надають перевагу в підготовчому періоді розвитку та удосконаленню аеробної потужності (33 і 43 бали відповідно), стійкості (66 та 62 бали) і економічності (67 та 60 балів). Рухливості (79 та 85 балів), анаеробній потужності (80 і 75 балів) та реалізації функціонального потенціалу (по 90 балів) експерти надали 4-6 місяць відповідно. Це цілком закономірно, бо саме в цьому періоді формується функціональна база, виконуються великі обсяги циклічної роботи, що дозволяють формувати основні сторони функціональної підготовленості каноїстів (табл. 3).

Для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у змагальному періоді характерними проявами функціональної підготовленості експерти визначають анаеробну (48 б.) й аеробну потужність (61 б.), рухливість (66 б.), і лише 4 місце надається реалізації функціонального потенціалу (68 б.). 5 і 6 місце посіли фактори економічності та стійкості. Це можна пояснити тим, що спортсмени на даному етапі ще не в змозі повністю реалізувати свої функціональні можливості, в силу ще недосконалої техніки веслування не економічно виконують роботу тощо. В змагальному періоді для каноїстів, що знаходяться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей експерти надають перевагу факторам: анаеробній потужності (47 б.), реалізації функціонального потенціалу (62 б.) та рухливості (68 б.). 4-6 місяць розподілені між аеробною потужністю (69 б.), стійкістю

(70 б.) та економічністю (78 б.) відповідно. Необхідно відзначити, що тренери досить чітко віддають перевагу в підготовці спортсменів удосконаленню аеробної потужності в підготовчому періоді та анаеробної – у змагальному. Інші фактори, незважаючи на розподіл місць в експертній оцінці, за сумою балів досить близько знаходяться один від одного. Це свідчить про те, що функціональну підготовленість веслувальників необхідно розглядати комплексно.

Таблиця 3

Результати експертної оцінки значущості факторів функціональної підготовленості у веслувальників на каное в різних періодах річного циклу та етапах багаторічного вдосконалення (n=22)

Фактор функціональної підготовленості	Етап спеціалізованої базової підготовки (16 – 18 років)						Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (19 років і старше)					
	Підготовчий період			Змагальний період			Підготовчий період			Змагальний період		
	Σ	М	ранг	Σ	М	ранг	Σ	М	ранг	Σ	М	ранг
Аеробна потужність	33	1,65	1	61	3,05	2	43	2,15	1	69	3,45	4
Анаеробна потужність	80	4	5	48	2,4	1	75	3,75	4	47	2,35	1
Рухливість	79	3,95	4	66	3,3	3	85	4,25	5	68	3,4	3
Стійкість	66	3,3	2	84	4,2	6	62	3,1	3	70	3,5	5
Економічність	67	3,35	3	70	3,5	5	60	3	2	78	3,9	6
Реалізація функціонального потенціалу	90	4,5	6	68	3,4	4	90	4,5	6	62	3,1	2

Примітка: Σ – сума балів, М – середній бал у групі, значущість рангу в групі. Чим менша сума балів, тим вища оцінка експертів.

Аналіз та систематизація отриманих за результатами досліджень кваліфікованих спортсменів даних дозволив виділити можливості, що характеризують функціональну підготовленість спортсменів і дають підстави для її цілеспрямованого формування в процесі проведення підготовки.

Систематизація та узагальнення даних діяльності дихальної і серцево-судинної систем, свідчить про те, що характер реакції на фізичне навантаження визначається за комплексом наведених фізіологічних властивостей, які у своїй сукупності відтворюють структуру функціональної підготовленості спортсменів. Аналізуючи визначені фізіологічні властивості функціональної підготовленості, необхідно зазначити, що кожна з них відтворює свою характерну спроможність на прояв спортивної працездатності спортсменів.

### Висновок

Таким чином, аналіз експертних оцінок дозволив підтвердити значущість провідних фізичних якостей (витривалість та швидко-силові якості) і функціональних сторін підготовленості, що характерні для спортсменів у веслуванні на каное в загальній структурі підготовленості веслувальників.

Перспективою подальших досліджень є обґрунтування та впровадження тестів, що дозволяють в умовах тренувальної діяльності орієнтувати спортсменів-каноеїстів на змагальні дистанції.

## Список літератури

1. 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.
2. Лисенко Э., Шинкарук О., Самуйленко В., Россоха Г. Спичак Н. Особенности функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов, специализирующиеся в гребном спорте // Наука в олимпийском спорте, № 2, 2004 – С. 65-71.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Стеценко Ю.Н. Функціональна підготовка спортсменів веслярів різної кваліфікації – К.: Росич, 1994. – С. 4-7; 35-40; 69-84
6. Шинкарук О.А. Обґрунтування використання фізіологічних показників як критеріїв відбору спортсменів у циклічних видах спорту // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Збірник наукових праць ДНДІФКС, 2004, № 3. – С. 52-55

**ОБОСНОВАНИЕ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

**Виктор ФЛЕРЧУК**

*Львовский Государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассмотрены и обоснована значимость ведущих физических качеств (выносливость и скоростно-силовые качества) и стороны функциональной подготовленности гребцов на байдарках и каноэ в общей структуре подготовленности гребцов.

**Ключевые слова:** гребля на байдарках и каноэ, физические качества, функциональная подготовленность, факторы.

**SUBSTANTIATION OF THE LEADING FACTORS,  
WHICH CAUSE THE EFFECTIVENESS OF TRAINING  
AND COMPETING ACTIVITY IN ROWING ON THE KAYAKS**

**Victor FLERCHUK**

*Lviv state university of physical culture*

**Abstract.** The article deals with the meaningfulness of the leading physical the qualities (endurance and speed-power) and with the way of the functional training of the rowing on kayaks and canoes in the general structure of training.

**Key words:** rowing on kayaks and canoes, physical training, functional training, factors.