УДК 796.015,22. 122

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА БАЙДАРКАХ

Ольга ЧЕХАНЮК

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Інститут фізичної культури та здоров`я

Анотація. У статті розглянуто параметри тренувального процесу та змагальної діяльності кваліфікованих веслувальниць на байдарках. Серед параметрів тренувального процесу фіксувалися кількість днів занять, кількість тренувальних занять, обсяг веслування в км, обсяг силової підготовки, загальний обсяг роботи, обсяг тренувань на суходолі.

Ключові слова: параметри, тренувальний процес, веслувальниці на байдарках.

Постановка проблеми. Необхідність цілеспрямованої підготовки у тренувальному процесі на усіх етапах потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувань у кожній віковій групі та для різних періодів і етапів річного циклу. Аналіз літературних джерел вказує на те, що проблема параметрів тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць є недостатньо розробленою та потребує подальшої експериментальної розробки та перевірки. Особливої актуальності вивчення цієї теми набуває у зв`язку зі змінами у правилах змагань, адже 2009 року дистанцію 200 м МОК вніс до програми Олімпійських ігор, що підвищило видовищність змагань, а фундаментальні наукові дослідження із підготовки спортсменів до цієї дистанції відсутні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Напруженість сучасного тренувального процесу створює додаткові труднощі, адже необхідно встановити оптимальні режими роботи й відпочинку, їх чергування в рамках структурних утворень підготовки спортсменів, забезпечити належні умови для повноцінного виконання спортсменом роботи різної спрямованості й ефективного перебігу спеціальних адаптаційних реакцій в організмі після неї, що впливає на ефективність змагальної діяльності [4].

У спеціальній літературі відзначено, що тренувальний процес базується на об’єктивних закономірностях становлення спортивної майстерності в конкретних видах спорту [2, 3]. Ці закономірності зумовлюються факторами, що визначають ефективність змагальної діяльності й оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до специфічних для цього виду спорту засобів і методів педагогічного впливу, індивідуальними особливостями спортсмена, термінами проведення основних змагань та їх відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів віку спортсмена, етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу тощо.

Фактори, що поліпшують тренувальний процес, а разом і з ним результативність у змаганнях:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, що виконується впродовж тренувального річного макроциклу;
- вузьку спортивну спеціалізацію;
- поступове щорічне збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах кількості занять з великими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- поступове введення додаткових засобів, що інтенсифікують стимуляцію працездатності та процеси відновлення після напружених навантажень.

© Чеханюк О., 2012

Основна орієнтація цих чинників – спрямоване управління окремими параметрами тренувальних навантажень для створення умов, здатних стимулювати можливості організму спортсмена до подальшої адаптації.

У працях А. К. Чупруна [1] зазначено, що зміст тренувань визначають враховуючи контингент спортсменів, умов занять, матеріального та фінансового забезпечення тренувального процесу. У річному макроциклі основні параметри навантажень постійно збільшуються із підвищенням кваліфікації спортсменів. Кількість занять за тиждень збільшується з 3 – 4 у новачків до 12 – 15 у кваліфікованих спортсменів. У кваліфікованих веслувальників обсяг тренувальних навантажень може досягати 100 год на місяць і 30 год на тиждень.

Причому в літературі практично відсутні дані стосовно обсягів тренувальних навантажень веслувальниць окремо на дистанціях 200 та 500 м, або даються узагальнені рекомендації. Є дані В. Флерчука [6], які стосуються тренувань веслувальників на каное.

Управління тренувальним процесом пов'язано з використанням різних моделей. Питанням розробки модельних характеристик присвячено великий експериментальний матеріал [3, 5], в якому визначено найрізноманітніші способи його одержання й застосування у тренувальному процесі. Моделі підготовленості дозволяють розкрити резерви досягнення запланованих результатів змагальної діяльності. Моделі, орієнтовані на досягнення конкретних рівнів удосконалення тих або інших сторін підготовленості, дозволяють зіставити індивідуальні дані конкретного спортсмена з характеристиками моделі, оцінити сильні та слабкі сторони підготовленості та на підставі цього планувати та корегувати тренувальний процес.

Мета – дослідити параметри тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць на різних дистанціях.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів;
- анкетування;
- методи статистичної обробки.

Організація дослідження: було опитано 20 кваліфікованих спортсменок, що спеціалізуються на дистанціях 200 та 500 м. Серед них – 4 майстри спорту міжнародного класу, 14 майстрів спорту та 2 кандидати у майстри спорту. Анкета містила 12 запитань, що стосувалися проблеми структури і змісту фізичної підготовки у тренуванні кваліфікованих веслувальниць та демографічні питання.

Результати власних досліджень. Аналізуючи дані стосовно спеціалізації спортсменок на різних дистанціях ми отримали такі результати (рис.1).

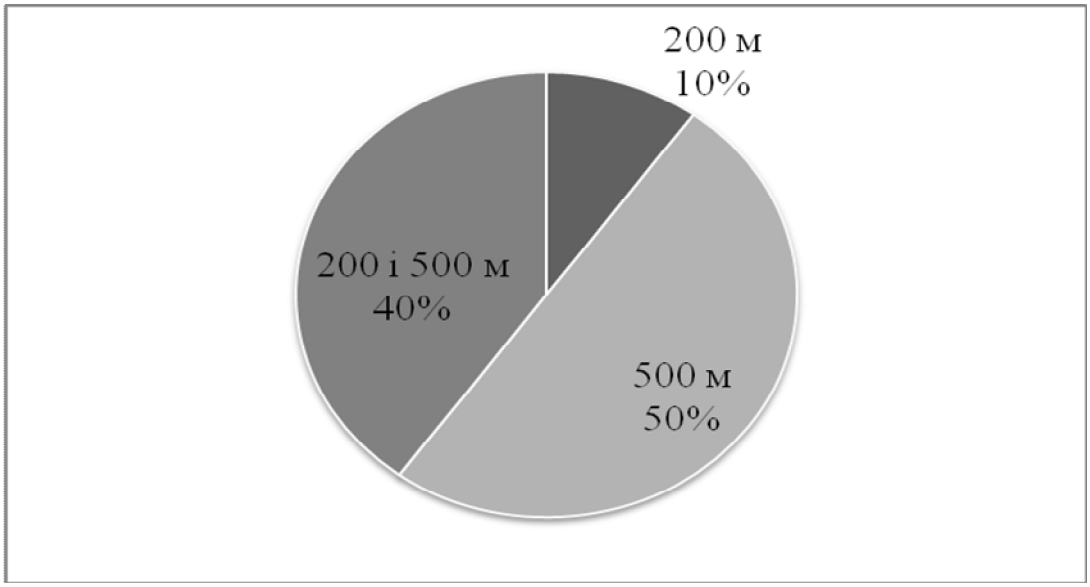


Рис.1. **Спеціалізація веслувальниць на байдарках на дистанціях**

Так, лише 10% веслувальниць спеціалізуються виключно на дистанції 200 м, адже це є відносно нова олімпійська дисципліна для веслування й потребує відповідних природних задатків.

Половина веслувальниць тренуються для виступів на дистанції 500 м і 40 відсотків респондентів виступають на обох дистанціях.

Аналізуючи відповіді спортсменок, були отримані результати параметрів тренувальних навантажень кваліфікованих веслувальниць на байдарках, що спеціалізуються на дистанції 200, 500 м або практикують обидві дистанції. Частина питань стосувалася обсягу роботи за тиждень (рис.2).

Переважно обсяги тренувань за тиждень не відрізнялися, окрім показника загального обсягу виконаної роботи за тиждень. Найменший обсяг виконують веслувальниці, що спеціалізуються на дистанції 200 м (23 год), а найбільше – 29,9 год – ті, що спеціалізуються на дистанції 500 м.

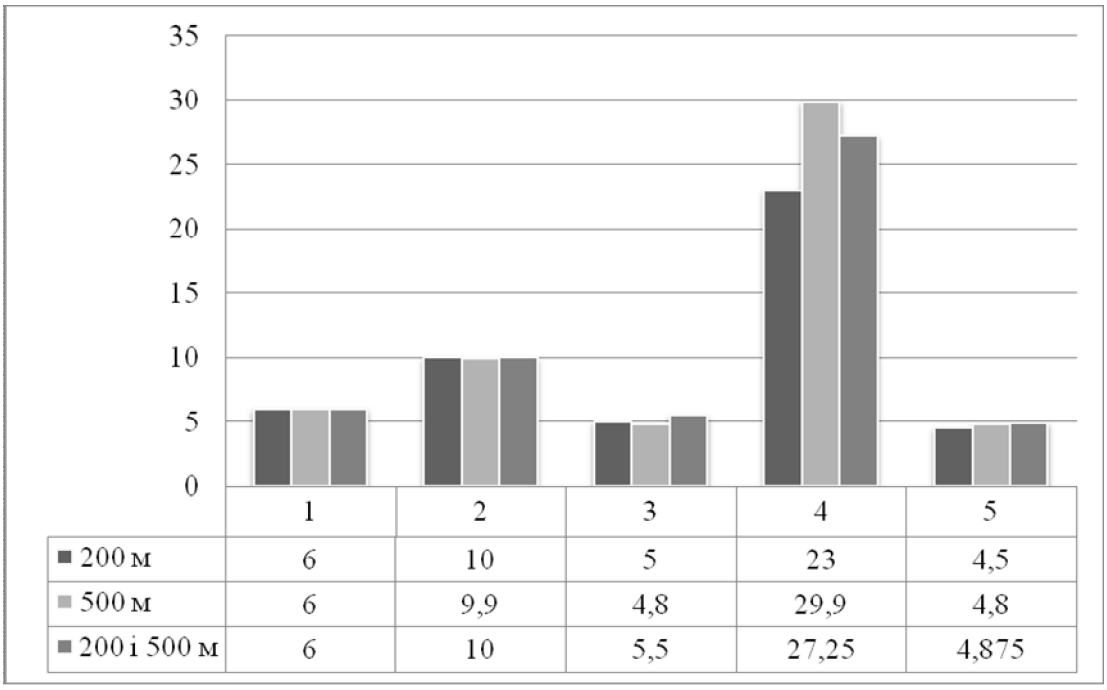


Рис.2. **Параметри тренувального процесу веслувальниць за тиждень**

Примітки: 1 – кількість днів занять; 2 – кількість тренувальних занять; 3 – обсяг силової підготовки, год; 4 – загальний обсяг роботи, год; 5 – обсяг тренувань на суходолі, год.

За рештою показників результати були майже однакові.

Веслувальниці, які спеціалізуються на дистанції 200 м, за показником обсяг роботи на воді мають найменші показники (155 км) (рис.3).

Найбільший обсяг роботи в човні виконують універсальні веслувальниці (167,5 км).

З рис. 4 ми бачимо незначні розбіжності між параметрами тренувального процесу веслувальниць, що спеціалізуються на різних дистанціях.

На найбільші розбіжності вказує загальний обсяг роботи за рік. Для дистанції 200 м характерний показник 860 год, для 500 м – 1262,6 год, а для універсальних веслувальниць – 1094,5 год. Також є деякі відмінності в обсязі веслування за рік. У веслувальниць на 500 м цей показник є вищим і становить 2838,4 год, а для 200 м становить 2550 год.

Варто відзначити, що за двома параметрами веслувальниці, які спеціалізуються на дистанції 200 м, мають більші показники. Це обсяг силової підготовки – 395 год та обсяг тренувань на суходолі – 350 год, що узгоджується з літературними даними [2, 3].

Інші параметри тренувального процесу не мають суттєвих відмінностей.

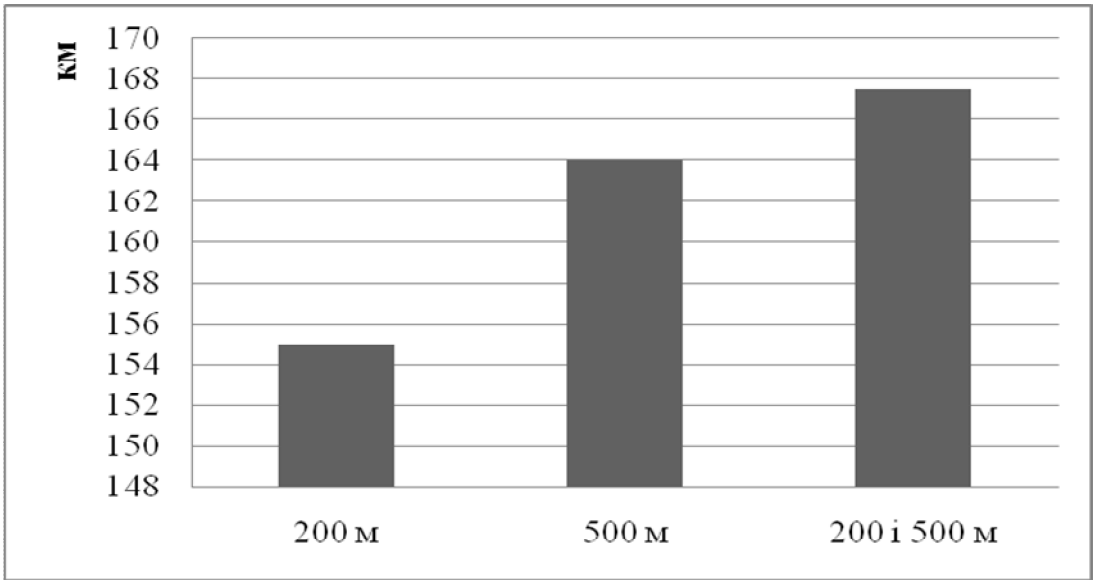
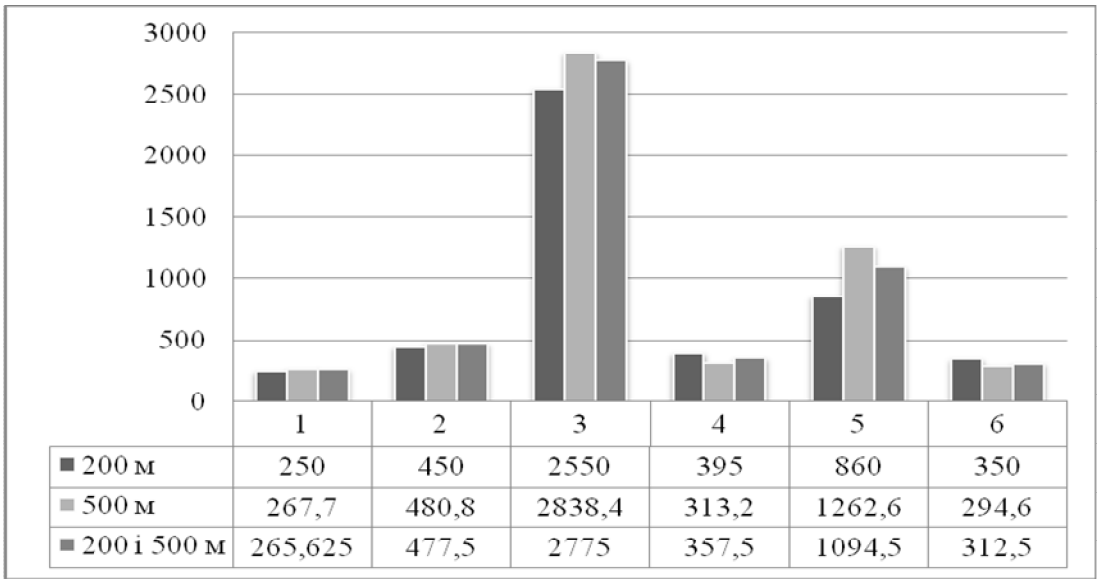


Рис.3. **Обсяг веслування на воді за тиждень**



	1	2	3	4	5	6
200 м	250	450	2550	395	860	350
500 м	267,7	480,8	2838,4	313,2	1262,6	294,6
200 і 500 м	265,625	477,5	2775	357,5	1094,5	312,5

Рис. 4. **Параметри тренувальних навантажень веслувальниць на байдарках за рік**

Примітки: 1 – кількість днів занять; 2 – кількість тренувальних занять; 3 – обсяг веслування, км; 4 – обсяг силової підготовки, год; 5 – загальний обсяг роботи, год; 6 – обсяг тренувань на суходолі, год.

Висновки.

1. Визначено деякі відмінності в параметрах тренувального процесу між спортсменками, що спеціалізуються на 200 та 500 м. Обсяг веслування за рік, км та загальний обсяг роботи за рік, год, є дещо вищими у веслувальниць, які змагаються на дистанції 500 м, а обсяг силової підготовки та обсяг тренувань на суходолі є дещо вищими у спортсменок, які спеціалізуються на дистанції 200 м.
2. Визначено параметри тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць можна враховувати при побудові підготовки спортсменок масових спортивних розрядів.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у вивченні фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок та вивчення взаємозв’язків із змагальною діяльністю.

Список літератури

1. Гребной спорт : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

2. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.

3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. *Шкребтій Ю. М.* Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкребтій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 258 с.

5. *Шустин Б. Н.* Модельные характеристики соревновательной деятельности / Б. Н. Шустин // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 50-73.

6. *Флерчук В. В*. Обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні на байдарках і каное / В. В. Флерчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип.12, т. 1. – С. 370-374.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЧИХ НА БАЙДАРКАХ

Ольга ЧЕХАНЮК

Волынский национальный университет имени Леси Украинки
Институт физической культуры та здоровья

Аннотация. В статье рассмотрены параметры тренировочного процесса и соревновательной деятельности квалифицированных гребчих на байдарках. Среди параметров тренировочного процесса фиксировались количество дней занятий, количество тренировочных занятий, объем гребли в км., объем силовой подготовки, общий объем работы, объем тренировок на суше.

Ключевые слова: параметры, тренировочный процесс, гребчихи на байдарках.

PARAMETERS OF TRAINING PROCESS AMONG SKILLED SPORTSMEN SPECIALIZING IN KAYAKING

Olga CHEKHANYUK

Lesya Ukrainka Volyn National University
Institute of Physical Culture and Health

Annotation. The frame parameters of training process and competitive activity of skilled sportsmen specializing in kayakingare analyzed. While the analysis: the amount of training days, the amount of training classes, the period of rowing activity kilometers the amount of power training, the total amount of work, the amount of training on land are considered.

Key words: parameters, training process, skilled sportsmen.