

ТЕХНОЛОГІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Юрій МАЙБОРОДА

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність наших досліджень зумовлена станом світового рівня і розвитком веслування на байдарках, які характеризуються більш ранньою спортивною спеціалізацією майбутніх гребців, удосконаленням всіх форм, засобів і методів їх багатолітньої підготовки і як наслідок – все зростаючим рівнем спортивних результатів (И.А. Березде, 1990; А.Ю. Дьяченко, 1998; В.Ф. Каверин, А.К. Красильщиков, 1984).

В останні десятиліття зберігається хронічне відставання українських гребців байдарочників від світової еліти, що пов'язане із неудоконалою системою управління і методикою багатолітньої підготовки спортивних резервів, зокрема, змістом і методами тренування на початкових етапах становлення спортивного резерву, комплексного формування значимих для спортивної результативності фізичних якостей (И.В.Врлина, 1991; А.Ю. Дьяченко, 1998; В.Ф. Каверин, 2002 и др.).

Про важливість індивідуалізованого підходу до підготовки спортсменів серед провідних фахівців не існують протиріччя. Разом з тим розвитку відповідного спрямування у юнацькому спорті, особливо у веслуванні на байдарках, все частіше в отримують свого як теоретичного, так і практичного вирішення, що пов'язується деякими фахівцями з особливостями даного виду спорту, який включає в особистісні, так і командні устремління спортсменів.

Мета роботи – розробити технологію тренувального процесу веслувальників байдарочників на етапі попередньої базової підготовки, з врахуванням індивідуальної підготовки.

Для вирішення поставленого завдання були використанні методи теоретичного аналізу і синтезу, педагогічні, медико-біологічні методи та методи математичної статистики.

Попередній етап педагогічних досліджень був проведений у вересні 2002 року. Було проведений теоретичний аналіз, узагальнення педагогічного досвіду тренерів спортсменів та власного досвіду, тестування 46 кращих веслувальників байдарочників 13-14 років м. Львова (з восьми контрольних вправ, які дозволяють оцінити фізичну підготовленість юних спортсменів).

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті дослідження було визначено, що етап початкової спеціалізації для юних веслувальників (13-14 років) передбачає дворічне поглиблене навчання в навчально-тренувальних групах.

Причому, згідно програмам ДЮСШ, навчання на цьому етапі підготовки відводиться від 440 до 460 годин в рік.

Враховуючи все вищевказане, нами був розроблений експериментальний навчальний план для навчально-тренувальних груп 1-го та 2-го років навчання юних гребців-байдарочників (табл. 1).

Розроблений нами експериментальний навчальний план включав в себе наступні

Таблиця 1

Експериментальний дворічний план навчального тренування юних веслувальників-байдарочників на етапі початкової спортивної спеціалізації

№ п/п	Розділи підготовки	Роки навчання	
		1-й рік	2-й рік
1.	Теоретична підготовка	10/2,27	10/2,27
2.	Гребля і гребкові вправи різної інтенсивності:	165/37,5	183/41,5
	- аеробні навантаження;	140/31,8	151/34,3
	- аеробні-анаеробні навантаження;	16,5/3,7	20/4,5
	- анаеробні навантаження.	8,5/1,9	12/2,7
3.	Спеціальні і загальнопідготовчі засоби:	165/37,5	165/37,5
	- розвиток сили;	40/9,1	40/9,1
	- розвиток загальної витривалості;	90/20,4	90/20,
	- розвиток гнучкості:	10/2,27	10/2,27
	- розвиток спеціальної витривалості;	15/3,4	15/3,4
	- розвиток координаційних здібностей	10/2,27	10/2,27
4.	Ігри і ігрові вправи	88/20,0	66/15,0
5.	Контрольно-перевідні випробування	4/0,9	4/0,9
6.	Змагальна діяльність	8/1,8	12/2,7
	ВСЬОГО:	440/100	440/100

Примітка: у чисельнику – відведений термін в годинах
у знаменнику – відсотковий час від загального значення.

Розділи: теоретичну підготовку, спеціальну підготовку (спеціальну фізичну підготовку(СФП) і змагальну діяльність, загальну фізичну підготовку (ЗФП), загальноорозвиваючі вправи і контрольно-перевідні випробування).

В цілому, за спрямованістю, рухова діяльність на заняттях поділялась на такі складові: СФП – 40 %, ЗФП – 60 %.

За два роки обсяг засобів загальної фізичної підготовки зберігався на певному рівні, тобто, 165 годин на рік. Для розвитку основних фізичних якостей використовувалися вправи з інших видів спорту, зокрема: легкої атлетики, лижного спорту, плавання, акробатики, рухливих і спортивних ігор, елементів тяжкої атлетики (вправи з обтяжуванням). Їх питома вага наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Зміст загальної фізичної підготовки у дворічному навчальному плані тренування юних веслувальників-байдарочників на етапі початкової спортивної спеціалізації (годин)

№ п/п	Засоби підготовки Із інших видів спорту	Роки навчання	
		1-й рік	2-й рік
1.	Власне загальноорозвиваючі вправи	41,0±1,01	41,0±0,87
2.	Спеціальні вправи	44,0±0,06	44,0±0,07
3.	Плавання	10,0±0,26	10,0±0,17
4.	Легка атлетика, лижі	20,0±0,21	20,0±0,22
5.	Вправи з обтяженням	30,0±1,04	30,0±1,11
6.	Гимнастика, акробатика	10,0±2,25	10,0±1,75
7.	Засоби активного відпочинку	10,0±2,25	10,0±2,01
	ВСЬОГО:	165,0±0,45	165,0±0,47

Таким чином, на основі аналізу літературних джерел, узагальнення передового досвіду ми запропонували експериментальний навчальний план для груп юних веслувальників-байдарочників на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Природно, складання навчального плану будувалося насамперед, виходячи з Положення про дитячо-юнацькі спортивні школи, які рекомендують лише загальну кількість годин на навчальний рік, наповненість груп, терміни навчання на етапах підготовки і ін.

Проте в "Положенні" не вказуються засоби і методи підготовки, розподіл навантаження з напрямку тренувального процесу для кожного року, період тренування, саме цей пробіл було покладено нами в основу дослідження на даному етапі.

Для визначення характеру індивідуальної типомоторики гребців-байдарочників 13-14 років нами було протестовано 112 юних спортсменів цієї спеціалізації.

Аналіз індивідуальних діаграм фізичної підготовленості дозволив виділити три типи: "силовий тип", "гармонічний тип" і "витривалий тип".

Всі спортсмени, які прийняли участь в дослідженні були поділені за переважному прояву фізичних якостей (що визначають результативність у веслувальників на байдарках на дистанції 2000 м). А саме: провідні силові якості (кращі результати в підніманні штанги і станової сили) – "силовики"; провідна якість – витривалість (кращі показники по тесту 12-хвилинний біг) "витривали"; групи гребців, у яких важко виділити провідну якість – "гармонічні".

Варто зазначити, що у спортсменів, які віднесені до різних класів, виявлено вірогідно однакова результативність у веслуванні на дистанції 2000 м (табл.3) при різних рівнях розвитку у них сили, витривалості і ряду інших фізичних здібностей ($P < 0,05-0,001$).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості веслувальників 13-14 років (n=46), віднесених до різних груп індивідуальної типології і вірогідність їх розбіжностей по t-критерію Стьюдента

№ п/п	Контрольні вправи	"Силові"	"Витривали"	"Гармонічні"	С-В	С-Г	В-Г
1.	Веслування 2000 м, с	472,0±4,16	470,4±3,30	476,5±3,13	0,31	0,86	1,34
2.	Веслування 500 м, с	109,4±2,15	114,4±2,70	107,6±2,01	1,44	0,61	2,02
3.	Біг 30 м с/х, с	3,95±0,25	4,00±0,15	3,96±0,2	2,12	0,71	2,82
4.	Піднімання штанги, разів	20,2±0,50	12,6±0,62	17,0±0,41	9,73	4,99	6,10
5.	Нахил тулуба вперед, см	3,5±0,52	10,8±0,51	9,0±0,50	3,25	0,70	2,50
6.	Потрійний стрибок,	798,4±2,11	765,0±1,10	799,1±2,12	14,3	0,45	14,6
7.	Станова сила, кг	150,6±0,81	125,5±0,80	140,4±0,82	22,2	9,01	13,1
8.	12-хвилинний біг, с	2750±8,50	3150±10,0	3000±10,5	30,4	18,8	10,3

Для обґрунтування раціонального розподілу тренувальних навантажень спрямованих на розвиток фізичних якостей юних веслувальників-байдарочників на етапі попередньої базової підготовки початкової спортивної спеціалізації, необхідно було провести основний педагогічний експеримент, який почався з липня 2003 року.

Висновки. 1. Отримані результати на попередньому етапі дослідження дозволили розробити експериментальний навчальний план тренування юних гребців-байдарочників на етапі початкової спортивної спеціалізації, який включав такі основні розділи:

- теоретичну підготовку 2,2 %;
- спеціальну підготовку в аеробному режимі енергозабезпечення – 31,8-34,3 %, в аеробно-анаеробному – 3,7-4,5 %, в анаеробному – 1,9-2,7 %;
- загальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток основних фізичних якостей – 37,5 %
- ігрову діяльність – до 20 %;
- змагальна діяльність – 2-3 %.

2. При визначенні індивідуальних особливостей фізичної підготовленості юних гребців-байдарочників 13-14 років і побудови індивідуальних діаграм дозволило виділити три їх типа: "силові типи", "гармонічні типи" і "витривалі", які були врахуванні при формуванні експериментальних груп в основному дослідженні.

Література

1. Березде И.А. Влияние специальной дозированной симметричной нагрузки на некоторые показатели функциональной асимметрии у юных гребцов-каноистов: Автореферат дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – Тбилиси: Грузин.ГИФК, 1990. – 22 с.
2. Варлина И.В. Структура микроциклов, направленных на развитие выносливости гребцов на байдарках 14-15 лет в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – М., 1991. – 23 с.
3. Дьяченко А.Ю. Специальная подготовка квалифицированных гребцов, направленная на увеличение скорости развертывания реакций аэробного энергообеспечения работы: Автореф. дис. ... канд.ед.наук (13.00.04). – М., 1998. – 22 с.
4. Каверин В.Ф. Исследования системы физической подготовки высококвалифицированных юношей в гребле на байдарках и каноэ: Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – М., 2002. – 22 с.
5. Карбукова Н.А. Технология индивидуального подхода в подготовке спортсменов высшей квалификации в гребле на байдарках: Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). М., 1989. – 23 с.
6. Красильщиков А.К. техническая подготовка гребцов-байдарочников с учетом индивидуальных особенностей координации движений: Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – К., 1984. – 24 с.

ROWERS TRAINING PROCESS TECHNOLOGIES AT THE INITIAL SPORTING SPECIALIZATION STAGE

Yuriy MAYBORODA

Lviv state institute of physical culture

Rowers training process technologies at the initial sporting specialization stage have been studied. It has been determined specific personal of rower's aged 13-14.
