ПОБУДОВА РІЧНОГО ЦИКЛУ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-АКАДЕМІСТІВ НА ОСНОВІ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Б.КЕДРОВСЬКИЙ С. РОТОНОС

Поліпшення спортивних результатів і зростаюча конкуренція в академічному веслуванні обумовлює безупинне удосконалювання системи підготовки веслярів високої кваліфікації.

З багатьох складових системи підготовки найголовнішою є методика тренування. Причому, як свідчить міжнародний і вітчизняний досвід, у циклічних видах спорту центральною проблемою тренування залишається удосконалювання його структури, а не просте збільшення кількості тренувальної роботи [2].

Виявлення кількісних величин параметрів тренувальних навантажень у мікро-, макро-мезоциклах, розробка класифікації тижневих обсягів основних показників тренування, обґрунтування раціонального розподілу тренувальних навантажень, спрямованих на вироблення й удосконалення спеціальної витривалості спортсменів у річному циклі, сприяють поліпшенню методики тренування веслярів-академістів високої кваліфікації. Усі відзначені вище положення і визначають актуальність даної роботи.

Мета дослідження. Сформулювати методику удосконалення підготовки висококваліфікованих веслярів-академістів на основі раціоналізації структури тренувальних навантажень у річному циклі.

Відповідно до мети дослідження нами були визначені наступні задачі:

1. Виявити параметри структури тренування, які впливають на динаміку компонентів підготовленості веслярів.

2. Визначити відмінності в підготовленості і тренуванні між "елітою" і спортсменами "резерву" у віці 18-20 років.

3. овести ефективність концентрації навантажень, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості по етапах річного циклу.

Для рішення поставлених задач застосовувалися наступні методи і методики проведення дослідження:

- аналіз спеціальної наукової і науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження та експеримент;
- педагогічне тестування;
- статистична обробка результатів дослідження.

Дослідженням було охоплено 42 весляра-академіста (чоловіки), що мають кваліфікацію кандидат у майстри спорту, майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу. З них 17 спортсменів чемпіони і призери чемпіонатів України і Європи (надалі іменовані "еліта"), 25 спортсменів – це молоді веслярі у віці 18-20 років – призери чемпіонатів України, спортивна кваліфікація яких не нижче кандидата в майстри спорту (надалі іменовані "резервом").

На першому етапі дослідження вивчалися зв'язки показників підготовленості і тренувальних навантажень у формі констатуючого експерименту в групі "еліти".

Облік тренувальних навантажень здійснювався по прийнятим формам щоденних листів, а виконання регламентованих тренувань на воді в зонах великої (III), помірно-великої (IV) і змагальної (V) інтенсивності – безпосереднім спостереженням

і по-екіпажними звітами.

Для оцінки компонентів фізичної підготовленості групи "еліти" застосовувалися показники (час на відрізках 250 м, 500 м, 1000 м; максимальна механічна робота, виконана за 6 хвилин на ергометрі "Concept II" (абсолютна і відносна); максимальна сила і силова витривалість рук; біг 3000 м).

На другому етапі дослідження проводився порівняльний педагогічний експеримент із веслярами "резерву". На цьому етапі були сформовані 2 групи (чоловічі): контрольна (12 спортсменів) і експериментальна (13 спортсменів), у яких перевірялася робоча гіпотеза побудови річного циклу підготовки. З метою удосконалювання тренувального процесу спортивного резерву було розроблено планування річного циклу підготовки, що відповідає цільовій спрямованості на досягнення максимального спортивного результату. При цьому ми виходили з наступних положень:

1) планування обсягів тренувальних навантажень до рівня групи "елітних" веслярів;

2) підвищення напруженості тренувальних навантажень протягом усього річного циклу шляхом цілеспрямованої зміни структури навантажень різної інтенсивності в мікроциклі.

Зміст роботи. При розробці проблематики структури тренування в річному циклі ми зіштовхнулися з рядом складностей: по-перше, сам по собі спортивний результат у веслуванні не може служити адекватним критерієм раціональності тренування, тому що, крім тренованості, дуже залежить від багатьох інших факторів (психологічної і технічної сумісності членів екіпажа, рівня їхньої індивідуальної технічної підготовленості, метеоумов під час гонки, інвентарю та ін.) [1]. Тому для оцінки структури тренованості використовувалися рівні і прирости основних показників фізичної підготовленості, обумовлених індивідуально. У порівняльному експерименті представилося можливим використання результатів контрольних гонок на різних відрізках, що проводилися в групах одночасно в дрібних човнах (одиночка, двійка).

В основу аналізу структури тренування було покладене уявлення про цілісність тренування, важливість саме взаємозумовленості величин параметрів, за допомогою яких з більшою чи меншою повнотою можна описати її структуру. До таких спочатку були віднесені:

- сумарний обсяг тренувальних навантажень;
- частка специфічних навантажень у веслуванні;
- обсяг веслування, спрямований на розвиток спеціальної витривалості (III, IV, V зони інтенсивності);
- співвідношення окремих обсягів веслування різної інтенсивності;
- зміна середніх рівнів параметрів навантаження по етапах річного циклу;
- сконцентрованість чи розосереджуваність навантажень, які розвивають спеціальну витривалість веслярів.

Для кількісного вираження ступеня сконцентрованості навантажень тимчасовою одиницею був обраний тиждень (мікроцикл). Тижневі сумарні і парціальні обсяги навантажень ранжувалися відповідно до класифікації, запропонованої В.М. Платоновим [2]. Величина параметру за тиждень менш 25 % від максимального його значення вважався малою, 26-50 % - середньою, 51-75 % - великою і 76-100 % - максимальною. Ранжирування реальних тижневих обсягів основних показників тренування дозволило одержати уявлення про їхні кількісні величини в "еліті" і "резерву", а також запропонувати уточнений варіант класифікації тижневих обсягів навантаження (табл. 1).

Таблиця 1.

Класифікація тижневих обсягів навантаження веслярів високої кваліфікації

№ п	Показники	*Тижневі обсяги навантаження*			
		Малий	Середній	Великий	Максим.
1.	Загальний обсяг веслування, км	до 59	60-100	101-165	166-200
2.	Обсяг веслування в I, II зонах, км	до 5	16-35	36-51	52-70
3.	Обсяг веслування в III зоні, км	до 4	5-9	10-15	16-20
4.	Обсяг веслування в IV зоні, км	до 2	3-5	6-9	10-12
5.	Обсяг веслування в V зоні, км	1	4-4	5-7	8-11
6.	Силова підготовка, год.	до 2	3-4	5-7	8-10
7.	Біг, плавання, км	до 40	41-80	81-120	121-160

У річному циклі "еліти" використовувалися навантаження всіх рангів, зустрічалися різні сполучення.

Цілком імовірно, що розподіл тижневих обсягів тих чи інших рангів може бути раціональним, з погляду кінцевої мети, лише при достатніх сумарних обсягах роботи за раціональних співвідношеннях навантажень. Саме зв'язаність параметрів структури являється синтетичний підхід до виявлення раціонального варіанту побудови тренування групи "резерву". Той чи інший варіант сполучення величин параметрів вважався раціональним, якщо він обумовлював позитивні зміни показників фізичної підготовленості.

Структура річного циклу та узагальнені параметри навантаження по етапах підготовки наведені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Розподіл тренувального навантаження по етапам річного циклу веслувальників групи "еліти

Показники	Етапи		
	Жовтень-грудень	Січень-квітень	Травень-вересень
Кількість тренувальних тижнів	14	17	19
Кількість тренувальних днів	70	90	100
Кількість тренувань СФП + ЗФП	180	290	270
Кількість годин по СФП	160	170	270
Кількість годин по ЗФП	100	130	70
Кількість годин по СФП + ЗФП	260	300	340
Загальний обсяг веслування (км	1600	1700	2700
Інтенсивність (км):			
– слабка (I);	450	450	600
– помірна (II);	1090	1090	1900
– велика (III);	40	100	80
– навколозмагальна (IV);	10	40	50
– змагальна (V).	10	20	70
Кількість тижнів з максимальними обсягами навантаження (III-V зони)	3	10	10
Кількість тижнів з великими обсягами навантаження (III-V зони)	2	5	5

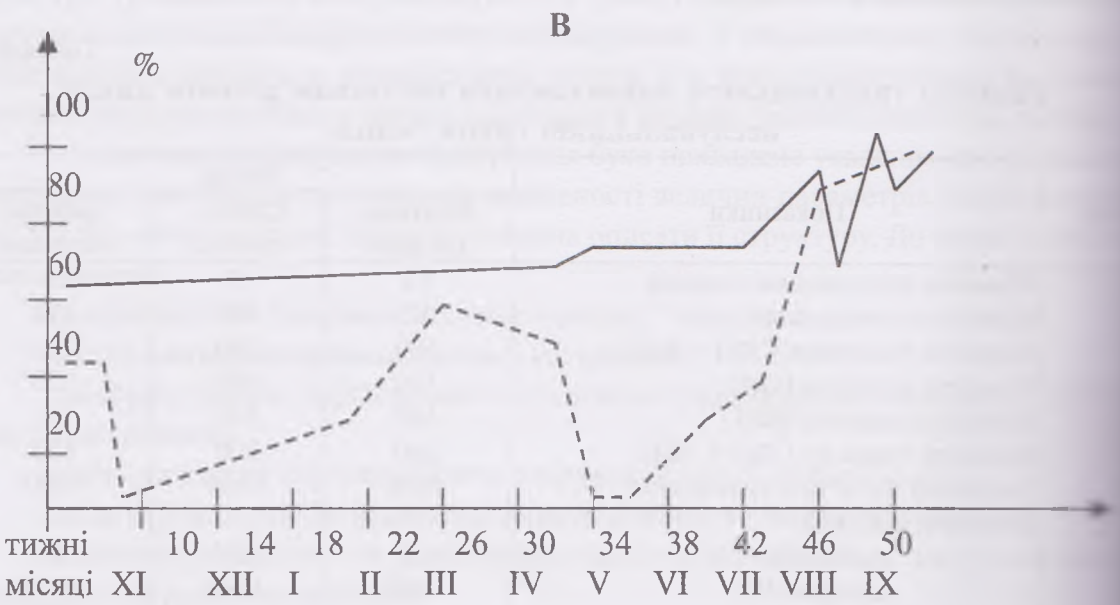
Аналіз тренування в групах "еліти" і "резерву" дозволив намітити ті зміни, що, як передбачалося, повинні були забезпечувати більш раціональне тренування. Ці зміни,

конкретизовані в плані підготовки, перевірялися під час проведення педагогічного експерименту.

Сутність експерименту полягала в тім, що при однакових обсягах веслування в III, IV і V зонах інтенсивності, як по етапах, так і за весь річний цикл, сконцентрованість їх в обох групах була різною. Так, в експериментальній групі на 1-ому етапі обсяг інтенсивного веслування виконувався таким чином, що 80,7 % (48 км) його приходилося на тижні з максимальними значеннями і 10,3 % (14 км) – з великими величинами. На 2-ому етапі обсяг інтенсивності веслування виконувався в такий спосіб: 90,4 % (132 км) його приходилося на тижні з максимальними величинами і 9,6 5 (14 км) обсягу – на тижні з великими величинами. На 3-ому етапі – 65 % (118 км) інтенсивного обсягу виконувалося в тижнях з максимальними величинами і 35 % (64 км) обсягу – з великими величинами. За весь річний цикл співвідношення виконуваного інтенсивного обсягу веслування в мікроциклах максимального і великого значення склало відповідно 76,5 % і 23,5 %.

Таким чином, за весь річний цикл спортсмени експериментальної групи виконали інтенсивну роботу на воді виконали за 30 тижнів, на відміну від веслярів контрольної групи, що виконали її за 48 тижнів. Це пояснюється тим, що інтенсивне веслування переважно виконувалося в мікроциклах із середніми і великими величинами.

Розподіл тренувальних навантажень у зонах великої, навколозмагальної і змагальної інтенсивності в педагогічному експерименті представлений на рис. 1.



експериментальна група ————————

- - - - - - - - - - - - - - - контрольна група

Шкала осі абсцис: **А** – обсяг веслування в зоні великих навантажень в % від максимального тижневого об'єму за рік;

Б – обсяг веслування в зоні навколозмагальної інтенсивності;

В – обсяг веслування в зоні змагальної інтенсивності.

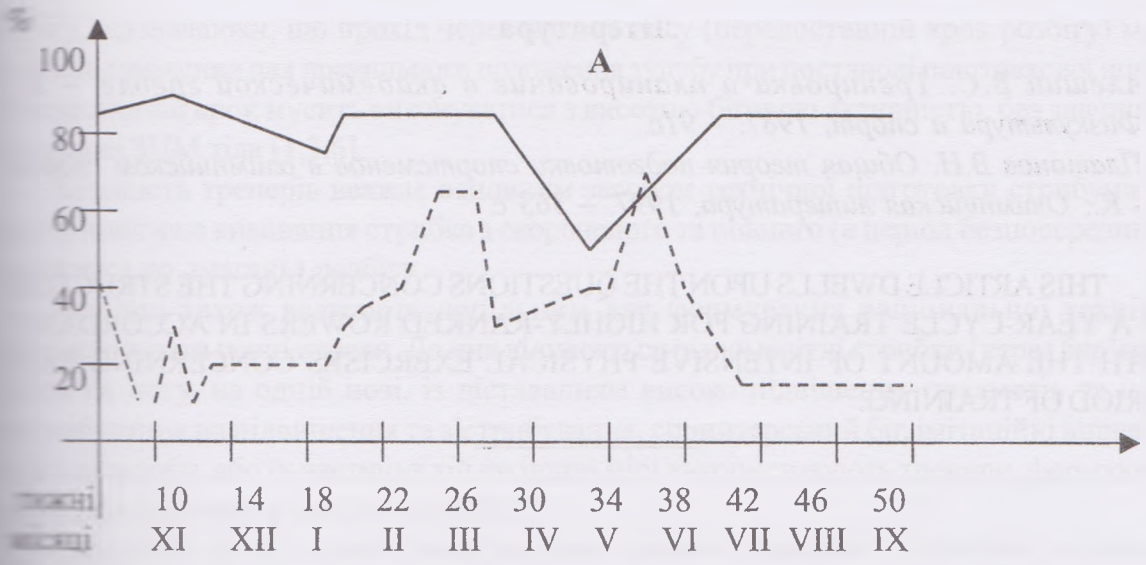


Рис. 1. Розподіл тренувальних навантажень розвиваючого характеру у веслярів-академістів у педагогічному експерименті.

Результати досліджень. Наприкінці експерименту було проведено тестування спеціальних і загально фізичних показників рівня розвитку компонентів фізичної підготовленості. В експериментальній групі приріст показників підготовленості не тільки спеціальних (витривалість), але і таких, як максимальна відносна сила рук, час проходження 3 км, обумовлений більш могутньою активізацією адаптаційних процесів і економією часу для їхньої трансформації.

За підсумками чемпіонату України 85 % веслярів експериментальної групи завоювали призові місця, що дозволило їм у наступному спортивному сезоні вести підготовку в складі "еліти".

Після педагогічного експерименту 5 веслярів з експериментальної групи виконали кваліфікацію майстер спорту і 6 веслярів увійшли до складу збірної команди України академічного веслування.

Висновки.

1. Параметри структури тренування, які впливають на динаміку компонентів підготовленості веслярів обумовлюються:

а) розподілом обсягів основних параметрів тренувального навантаження по етапах річного циклу підготовки;

б) співвідношенням парціальних обсягів веслування різної інтенсивності і їхніх змін від етапу до етапу;

в) приростами середньотижневих (середньомісячних) величин обсягів навантаження по етапах підготовки;

г) частотою використання різних за величиною тижневих обсягів навантажень, що забезпечують спеціальну витривалість.

2. Розходження між веслярами вищої кваліфікації ("еліта" 24-26 років і "резерв" 20-22 років) виявляється як у середніх рівнях показників підготовленості, так і у величинах виконуваних навантажень.

3. Результати рівня фізичної підготовленості та результати виступів спортсменів групи "резерву" доводять, що ефективність тренування підвищується якщо вся тренувальна робота сконцентрована в 30 тижнів, на відміну від 48.

Література

1. *Алешин В.С. Тренировка и планирование в академической гребле. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 91с.*
2. *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 363 с.*

THIS ARTICLE DWELLS UPON THE QUESTIONS CONCERNING THE STRUCTURE OF A YEAR-CYCLE TRAINING FOR HIGHLY-RANKED ROWERS IN ACCORDANCE WITH THE AMOUNT OF INTENSIVE PHYSICAL EXERCISES CONCERNING EACH PERIOD OF TRAINING.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКАЮНИХ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ

Вадим ЧУМАЧЕНКО

Миколаївський державний університет

Вступ.

Велика кількість досліджень техніки стрибків у висоту в 70-ті – 80-ті роки XX століття пов'зана з появою у 1968 році нового способу – "Фосбюрі-флоп", який ста конкурувати з існуючим на той час "перекидним" способом [3,4,5,]. До 90-х рок техніка стрибка у висоту способом "Фосбюрі-флоп" стала переважати на змаганнях. На сьогодні стрибунів, що застосовують "перекидний" спосіб можна побачити тільк на змаганнях для ветеранів легкої атлетики.

Актуальність. Аналізуючи техніку стрибка у висоту способом "Фосбюрі-флоп" (да стрибка у висоту), більшість фахівців приділяє увагу висококваліфікованим та дорослим спортсменам [1,2,3,6]. Техніку стрибка у висоту юних спортсменів на сьогодні досліджено недостатньо, що знижує ефективність їх технічної підготовки. Особливо це стосуєтьс стрибунів віком 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Недоліки технічної підготовки і як наслідок помилки в техніці стрибка, закріплені на цьому етапі багаторічного тренування, важко і майже неможливо виправити в подальшому [7].

Мета роботи полягає в удосконаленні технічної підготовки юних стрибунів у висоту.

Результати дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел та анкетування тренерів, що працюють зі стртбунами у висоту, показало ,що більшість фахівці приділяють особливу увагу елементам розбігу, стверджуючи, що стрибок формуєтьс на землі (доріжці). І з цим важко не згодитись, адже доведено, що висота траєктор стрибка залежить, насамперед, від швидкості вильоту спортсмена та висоти ЗЦМ під час відриву від опори [2,3,7].

Висококваліфіковані спортсмени цілковито використовують набрану під ча розбігу горизонтальну швидкість (8,0 – 8,5 м/сек) та, за рахунок швидкісно-силови можливостей, максимально ефективно, переводять її у вертикальну швидкість. Т само фахівці відводять особливе місце оптимальному виконанню останніх кро