

УДК 796.32:796.012.12

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 17-18 РОКІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ АКАДЕМІЧНИМ ВЕСЛУВАННЯМ

Сватъев А.В., Царенко К.В., Голубенко А.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна
29011973@ukr.net*

Відомо, що академічне веслування – це прикладний і дуже технічний вид спорту, що вимагає не лише високого рівня функціональної підготовленості, але й почуття човна, почуття ритму, темпу, почуття швидкості. У статті висвітлена проблема технічної підготовленості веслярів-академістів 17-18 років та дається оцінка існуючим засобам, формам і методам оптимізації рівня технічної підготовки веслярів-академістів. Визначено рівень спеціальної фізичної підготовленості веслярів-академістів 17-18 років. Вивчено вплив технічної підготовленості на спортивний результат веслярів-академістів 17-18 років. Встановлено, що при однаковій програмі підготовки і абсолютно ідентичному рівні функціональної підготовленості провідне місце в досягненні високих спортивних результатів веслувальниками-академістами займає рівень технічної підготовленості. У результаті проведених досліджень доведено, що в академічному веслуванні разом з однаковим рівнем функціональної підготовленості провідне місце займає рівень технічної підготовленості, яка відіграє вирішальне значення в успішному виступі екіпажу на змаганнях.

Ключові слова: веслярі-академісти, спортсмени 17-18 років, аналіз, технічна підготовленість.

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ, КОТОРЫЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮТСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

Сватъев А.В., Царенко К.В., Голубенко А.В.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина
29011973@ukr.net*

Известно, что академическая гребля – это прикладной и очень техничный вид спорта, требующий не только высокого уровня функциональной подготовленности, но и ощущения лодки, чувства ритма, темпа, чувства скорости. В статье освещена проблема технической подготовленности гребцов-академистов 17-18 лет и дана оценка существующим средствам, формам и методам оптимизации уровня технической подготовки гребцов-академистов. Определен уровень специальной физической подготовленности гребцов-академистов 17-18 лет. Изучено влияние технической подготовленности на спортивный результат гребцов-академистов 17-18 лет. Установлено, что при одинаковой программе подготовки и абсолютно идентичном уровне функциональной подготовленности, ведущее место в достижении высоких спортивных результатов гребцами-академистами, занимает уровень технической подготовленности. В результате проведенных исследований доказано, что в академической гребле вместе с одинаковым уровнем функциональной подготовленности ведущее место занимает уровень технической подготовленности, которая играет решающее значение в успешном выступлении экипажа на соревнованиях.

Ключевые слова: гребцы-академисты, спортсмены 17-18 лет, анализ, техническая подготовленность.

ANALYSIS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES 17-18 YEARS OLD WHO ARE REGULARLY ENGAGED IN ROWING

Svatyev A., Tsarenko K., Golubenko A.

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine
29011973@ukr.net*

Training of teams of high qualification should be based on objective regularities of formation of motor skills specific to sports activities and interaction with the environment. Should also take into account the individual characteristics of the athlete. It is known that rowing is applied and a very technical sport, requiring not only a high level of functional training, but the feeling of the boat, rhythm, pace, sense of speed. Particularly important today is a training program aimed at optimizing the technical readiness of rowers-academics at various levels. Thus, as is known, the level of technical readiness in youth sports largely determines the future growth of the sports achievements of the country on the world stage. Currently in the theory and practice of training rowers-academics there is no consensus in

relation to fixed assets, forms and methods of optimization of the level of technical training, both at different stages of training, and in the formation of teams of high qualification. Analysis of data recorded during the experimental researches have allowed to establish significant differences in the indicators characterizing the level of functional training and the indicators characterizing the level of technical readiness of rowers. The article highlights the problem of technical readiness of rowers-academics 17-18 years. The study involved 14 rowers-academics at the age of 17-18 years. All athletes were candidates for the formation of the main crew (quadruple sculls) to participate in the world Cup. All training sessions were conducted by the standard program for the youth national team of Ukraine pair of oars. Installed that for the same training program and is absolutely identical to the level of functional training, leading to the achievement of high sports results rowers-the academics, is the level of technical readiness. As a result of the conducted researches it is proved that in rowing together with the same level of functional training takes place leading level of technical readiness, which is critical in the successful performance of the crew at the event.

Key words: rowers-academics, athletes 17-18, analysis, technical readiness

ВСТУП

Нині технічна підготовка весляра розглядається як одна з найважливіших сторін тренування, яке здійснюється в тісному зв'язку з фізичною, тактичною і психологічною підготовкою [5, 3]. Але виокремити навчання в самостійний процес неможливо, оскільки незалежно від волі тренера при навчанні веслування паралельно вирішуються й інші завдання підготовки спортсмена [5].

Підготовка команд високої кваліфікації повинна ґрунтуватися на об'єктивних закономірностях формування рухової навички з урахуванням специфіки спортивної діяльності того, хто займається і взаємодії його з довкіллям. Повинні також братися до уваги індивідуальні особливості спортсмена (зріст, анатомічна будова, індивідуальна структура рухів і т. ін.) [1].

Особливої актуальності набувають сьогодні тренувальні програми, спрямовані на оптимізацію технічної підготовленості веслярів-академістів різного рівня [2]. При цьому, як відомо, рівень технічної підготовленості в юнацькому спорті багато в чому визначає майбутній ріст спортивних досягнень країни на світовій арені [4].

У зв'язку з вищевикладеним, метою дослідження стало вивчення взаємозв'язку спортивного результату з рівнем технічної підготовленості веслярів-академістів 17-18 років.

Для досягнення поставленої мети нами встановлені такі завдання дослідження:

1. Дати оцінку існуючим засобам, формам і методам оптимізації рівня технічної підготовки веслярів-академістів.
2. Визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості веслярів-академістів 17-18 років.
3. Вивчити вплив технічної підготовленості на спортивний результат веслярів-академістів 17-18 років.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися такі методи:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Контрольне проходження дистанції 2000 м, 4000 м і 6000 м на веслувальному ергометрі Концепт-2.
4. Контрольне проходження дистанції змагання 1000 м, 2000 м і 4000 м.
5. Контрольне проходження дистанції змагання 2000 м в умовах змагань.
6. Методи математичної статистики.

Усі отримані результати були оброблені за допомогою математичної програми «Статистика» з розрахунком: M (середньою арифметичною); m (помилки середньої арифметичної).

Дослідження проводилися на базі юнацької збірної команди України з академічного веслування з вересня 2014 р. по квітень 2015 р. У дослідженні брали участь 14 веслярів-

академістів у віці 17-18 років. Усі спортсмени були кандидатами для формування основного екіпажу (четвірки парної) для участі в чемпіонаті світу. Усі тренувальні заняття проводилися за загальноприйнятою програмою для юнацької збірної команди України парного весла.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На початковому етапі експериментальних досліджень нам вдалося зареєструвати показники, що характеризують рівень функціональної підготовленості юнаків. Як видно з даних, представлених у таблиці 1, при проходженні контрольних дистанцій на веслувальному ергометрі Концепт-2 група випробовуваних показала досить неоднозначну картину.

Таблиця 1 – Контрольне проходження дистанції 2000 м, 4000 м і 6000 м на веслувальному ергометрі Концепт-2 ($M \pm m$)

Показники	Час проходження	ЧСС, уд/хв
2000 м (хв, с)	6,42±1,16	210,56±1,43
4000 м (хв, с)	14,23±1,12	194,15±0,97
6000 м (хв, с)	21,18±0,99	189,21±0,91

Так, результати контрольного проходження дистанції 2000 м на веслувальному ергометрі Концепт-2 склали 6,42±1,16 (хв, с) і були дещо нижчими від модельних характеристик (6,38 хв, с). При цьому величина ЧСС, яка становила 210,56±1,43 (уд/хв), практично відповідала нормативним показникам.

Необхідно зазначити, що час проходження дистанції 4000 м, який фіксувалося як 14,23±1,12 (хв, с) і величина ЧСС, яка становила 194,15±0,97 уд/хв, чітко відповідали вимогам, що висуваються до веслувальників-академістів цієї вікової категорії і кваліфікації (14,23-14,24 хв, с).

Абсолютно інша ситуація реєструвалася нами при аналізі результатів проходження дистанції 6000 м. На тлі невідповідності швидкісним показникам, 21,18±0,99 (хв, с), при нормативі (20,25 хв, с), величина ЧСС складала 189,21±0,91 уд/хв, при нормі 194-200 уд/хв.

Отже, наведені дані свідчать, що на початку підготовчого періоду збірна команда юнаків складала досить однорідну групу з дещо відстаючими показниками, що характеризують рівень загальної витривалості.

Повторне обстеження юнаків-веслувальників було проведено нами безпосередньо перед початком базової підготовки на воді. У таблиці 2 наведені дані відносно основних змін функціональної підготовленості юнаків збірної команди.

Таблиця 2 – Контрольне проходження дистанції 2000 м, 4000 м і 6000 м на веслувальному ергометрі Концепт-2 ($M \pm m$)

Показники	Час проходження	ЧСС, уд/хв
2000 м (хв, с)	6,38±0,56	208,42±1,21
4000 м (хв, с)	14,23±0,73	195,40±1,04
6000 м (хв, с)	20,54±0,65	190,38±0,94

Із наведених даних видно, що загальний рівень функціональної підготовленості юнаків збірної команди вже перед безпосереднім початком основної технічної підготовки на воді практично відповідав модельним характеристикам. Ця ситуація дозволяє говорити про досить однакову функціональну підготовленість усіх юнаків, що претендують на місце в основній команді для участі в чемпіонаті світу. Необхідно відмітити, що вся подальша підготовка була спрямована на вдосконалення технічних можливостей безпосередньо в тренувальних човнах.

Згідно з планом збірної команди України, спортсменами експериментальної групи, в період з 10 березня по 15 квітня, було виконано технічної роботи в об'ємі 1400 км. У таблиці 3 приведені дані відносно контрольного проходження на воді дистанцій 1000 м, 2000 м і

4000 м.

Таблиця 3 – Контрольне проходження на воді дистанції 1000 м, 2000 м і 4000 м ($M \pm m$)

Показники	Час проходження
1000 м (хв, с)	3,29±0,73
2000 м (хв, с)	7,05±0,88
4000 м (хв, с)	15,20±1,24

Дані, наведені в таблиці 3, свідчать про те, що всі члени збірної команди вже на початку основної технічної підготовки виявили практично однакові показники, що відповідають модельним характеристикам. Так, час проходження на воді контрольної дистанції 1000 м склав 3,29±0,73 (хв, с) при нормативі 3,29-3,30 (хв, с), дистанція 2000 м розглядалася як основна і додалася за 7,05±0,88 (хв, с) (модель 7,03-7,03 хв, с) і швидкість прогрібання, так званій «довгій» дистанції 4000 м при нормативі 15,18-15,21 хв, с складала 15,20±1,24 (хв, с).

За підсумками контрольного проходження модельних дистанцій було сформовано два абсолютні рівні, в усіх показниках, екіпажі четвірок парних. Уся подальша підготовка до чемпіонату світу здійснювалася безпосередньо в змагальних судах за програмою для юнацької збірної команди України. Контрольне тестування функціональної підготовленості було проведене відповідно до плану збірної команди у квітні 2015 року.

Таблиця 4 – Контрольне проходження дистанції 2000 м на веслувальному ергометрі Концепт-2 ($M \pm m$)

Показники	1-й екіпаж	2-й екіпаж
2000 м (хв, с)	6,38±0,41	6,38±0,39

Дані, наведені в таблиці 4, переконливо свідчать про абсолютно однакову функціональну підготовленість веслувальників, як першого, так і другого екіпажів. Враховуючи той факт, що вся річна підготовка спортсменів здійснювалася за однією програмою, то цілком логічно було припустити, що в ситуації, коли результати функціональної підготовленості ідентичні, інвентар ідентичний, якість підготовки ідентична, перше і провідне місце займає такий параметр, як технічна підготовленість.

Відомо, що академічне веслування – це прикладний і дуже технічний вид спорту, що вимагає не лише високого рівня функціональної підготовленості, але почуття човна, почуття ритму, темпу, почуття швидкості.

У зв'язку з вищевикладеним, рівень подальших виступів обох екіпажів залежав виключно від рівня їхньої технічної підготовленості, що і показали результати виступу команд на особистому чемпіонаті України серед юнаків.

Слід зазначити, що за підсумками цих змагань і відбиралася основна команда для участі в чемпіонаті світу. Необхідно підкреслити, що обидва екіпажі були фаворитами змагань і природно основна боротьба у фінальному заїзді розгорнулася саме між ними.

Як видно з даних, наведених у таблиці 5, початок гонки проходив рівно, без переваги тієї або іншої команди, про що свідчив і час проходження перших 500 м.

Уже до середини змагальної дистанції намітилася певна тенденція до переваги першого екіпажу. Так, 1000-метровий відрізок перший екіпаж здолав за 2.52,51 (хв, с), а другий екіпаж – за 2.53,00 (хв, с).

Цей факт не випадковий, оскільки саме цей відрізок дистанції є переломним і, як відомо, у цей момент, разом з функціональною готовністю, провідне місце займає рівень саме технічна підготовленість, оскільки на тлі втоми техніка виконання гребків змінюється, а, отже, змінюється і швидкість руху човна.

Таблиця 5 – Контрольне проходження дистанції 2000 м ($M \pm m$)

Показники	1-й екіпаж	2-й екіпаж
500 м (хв, с)	1.26,25	1.26,24
1000 м (хв, с)	2.52,51	2.53,00
1500 м (хв, с)	4.18,09	4.20,95
2000 м (хв, с)	5.45,02	5.48,11

Ще більш виражено реєструвалася перевага першої команди на відрізку 1500 м, де перевага складала вже практично 2 секунди. На фініші заїзду перша команда упевнено виграла в другого екіпажу 3,09 секунди і завоювала право на участь у чемпіонаті світу серед юнаків. Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати, що в результаті проведених нами експериментальних досліджень доведено, що в академічному веслуванні разом з однаковим рівнем функціональної підготовленості провідне місце займає рівень технічної підготовленості, яка відіграє вирішальне значення в успішному виступі екіпажу на змаганнях.

ВИСНОВКИ

1. Нині в теорії і практиці підготовки веслувальників-академістів немає єдиної думки відносно основних засобів, форм і методів оптимізації рівня технічної підготовки, і на різних етапах навчання, і при формуванні команд високої кваліфікації.
2. Аналіз даних, реєстрованих нами під час експериментальних досліджень, не дозволив констатувати достовірних відмінностей ні в показниках, що характеризують рівень функціональної підготовленості, ні в показниках, що характеризують рівень технічної підготовленості веслувальників.
3. Як показали результати змагальної діяльності, при однаковій програмі підготовки і абсолютно ідентичному рівні функціональної підготовленості, провідне місце в досягненні високих спортивних результатів веслувальниками-академістами, займає рівень технічної підготовленості, що залежить від таких параметрів, як почуття човна, почуття швидкості, почуття ритму, почуття темпу, почуття напарників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Динамика частоты сердечных сокращений и ударного объема крови у юных спортсменов в процессе занятий академической греблей / И. Х. Вахитов, Л. Р. Камалиева, Р. С. Халиуллин и др. // Казанский медицинский журнал. – 2011. – Т. 92. – № 2. – С. 167-169.
2. Дьяченко А. Функциональное обеспечение специальной выносливости в циклических видах спорта (на материале академической гребли) / А. Дьяченко, Е. Лысенко, В. Виноградов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 38-44.
3. Принципиальные подходы к воспитанию специальной работоспособности в циклических видах спорта (на примере академической гребли) / А. А. Воробьев, А. Н. Корженевский, С. А. Васильев – М. : ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России». – 2011. – 86 с.
4. Русанова О.М. Особенности развития гребли на байдарках и каноэ в Украине на современном этапе / О. М. Русанова, О. А. Чередниченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2 (35). – С. 80-83.
5. Чертов Н. В. Дидактические основы совершенствования технического мастерства высококвалифицированных спортсменов (на примере гребли на байдарках и каноэ) : автореф. дис. на соиск. науч. ст. к.пед.н. : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону, 2001. – 22 с.

REFERENCES

1. Dinamika chastoty serdechnykh sokrashhenij i udarnogo objema krovi u junyh sportsmenov v processe zanjatij akademicheskoy greblej / I. H. Vahitov, L. R. Kamaliev, R. S. Haliullin i dr. // Kazanskij medicinskij zhurnal. – 2011. – T. 92. – № 2. – S. 167-169.
2. D'jachenko A. Funkcional'noe obespechenie special'noj vynoslivosti v ciklicheskih vidah sporta (na materiale akademicheskoy grebli) / A. D'jachenko, E. Lysenko, V. Vinogradov // Nauka v olimpijskom sporte. – 2014. – № 3. – S. 38-44.
3. Principial'nye podhody k vospitaniju special'noj rabotosposobnosti v ciklicheskih vidah sporta (na primere akademicheskoy grebli) / A. A. Vorob'ev, A. N. Korzhenevskij, S. A. Vasil'ev. – M. : FGOU «Gosudarstvennaja shkola vysshego sportivnogo masterstva – centr podgotovki sbornyh junosheskih, juniorskikh i molodezhnyh komand Rossii». – 2011. – 86 s.
4. Rusanova O.M. Osobennosti razvitija grebli na bajdarkah i kanoje v Ukraine na sovremennom jetape / O. M. Rusanova, O. A. Cherednichenko // Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik. – 2013. – № 2 (35). – S. 80-83.
5. Chertov N. V. Didakticheskie osnovy sovershenstvovanija tehničeskogo masterstva vysokokvalificirovannyh sportsmenov (na primere grebli na bajdarkah i kanoje) : avtoref. dis. na soisk. nauch. st. k.ped.n. : spec. 13.00.01 «Obshhaja pedagogika, istorija pedagogiki i obrazovanija» / N. V. Chertov. – Rostov-na-Donu, 2001. – 22 s.

УДК 796.323.2 : 796.05 – 055.2

ПАРАМЕТРИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Сушко Р.О.¹, Дорошенко Е.Ю.²

*03680, Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, Україна¹*

rscarlet@ukr.net

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна²*

doro@ukr.net

У статті проаналізовано показники техніко-тактичних дій баскетболісток національної збірної України на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у структурі багаторічної підготовки. Акцентовано увагу, що отримані показники досліджено на матеріалах офіційних ігор чемпіонатів Європи. Це дає змогу використовувати ці показники як індивідуальні модельні характеристики гравців визначеного амплуа для оптимізації навчально-тренувального процесу, вдосконалення техніко-тактичних дій і підвищення ефективності змагальної діяльності. Наголошено на необхідності врахування специфіки техніко-тактичної діяльності баскетболісток високої кваліфікації визначеного амплуа (розігрувач, атаквальний захисник, «легкий» форвард, «важкий форвард», центровий) при формуванні програм підготовки, вдосконалення і корекції техніко-тактичних дій. Крім цього, важливу роль відіграють облік індивідуальних особливостей баскетболісток, вплив на показники техніко-тактичних дій моделей атаквальних і захисних дій, які пропонує конкретний тренер. Показано, що вікові діапазони етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей у висококваліфікованих баскетболісток можуть значно варіюватися, а окремі гравці можуть досягати максимальних значень показників техніко-тактичної діяльності у віці до 20 років.

Ключові слова: параметри, техніка, тактика, дії, кваліфікація, баскетбол, етапи, підготовка, амплуа.