

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ



РОЗРОБКА МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНОЇСТІВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Віктор Флерчук

Хмельницький національний університет

Аннотация

Исследованы особенности прохождения соревновательных дистанций 500 и 1000 м каноистов в одиночках и двойках, что позволило обосновать и разработать модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов. Ориентация на модельные характеристики прохождения соревновательных дистанций в гребле на каноэ позволит максимально индивидуализировать тренировочный процесс спортсменов. Предложенные модельные характеристики могут быть ориентиром при планировании и коррекции тренировочного процесса спортсменов в годичном цикле для оптимальной подготовки спортсмена к главным соревнованиям.

Ключевые слова: модельные характеристики, подготовленность, каноисты, дистанции.

Annotation

The features of the passage of competitive distance of 500 and 1000 m canoeists in singles and twos, which made it possible to substantiate and develop a model characteristics of competitive activity and fitness athletes. Focusing on model characteristics passing competitive distances in canoeing will individualize the training process as athletes. The proposed model characteristics can be a guide for planning and training process of correction of athletes in the annual cycle for optimal supply of athletes to major competitions.

Keywords: model characteristics, preparedness, canoeists, distance.

Постановка проблеми. Спорт вищих досягнень зорієнтований на абсолютні спортивні результати і неухильне підвищення їх рівня, тому проблема підготовки висококваліфікованих спортсменів, що знаходяться на етапі реалізації максимальних можливостей і збереження досягнень, в сучасних умовах досить актуальна. Реалізація цієї установки у наш час можлива при умові багаторічних затрат часу і сил на спортивну діяльність і при умові неабиякої спортивної обдарованості індивіда [1;4;5]. На заключних етапах багаторічної підготовки головним завданням є оптимізація підготовки висококваліфікованих спортсменів. У веслуванні на байдарках і каное ця проблема найбільш значуща [7;8].

Ефективність управління процесом спортивного тренування протягом періодів і етапів підготовки пов'язана з чітким кількісним вираженням структури підготовленості і змагальної діяльності, характерної для конкретної дисципліни виду спорту [4;5]. Необхідно встановити й охарактеризувати модель підготовленості і змагальної діяльності, обрану в якості орієнтира на конкретному етапі багаторічної підготовки. Надалі оцінюються функціональні можливості кон-



Таблиця 1

**Модельні показники проходження дистанцій
500 м і 1000 м на каное, час**

Клас човна	Старт	125 м	250 м	375 м	500 м
C-1 500	21,5	25,5	53,3	1,25,5	1,49,0
C-2 500	19,5	23,5	48,5	1,17,5	1,40,0
	Старт	250 м	500 м	750 м	1000 м
C-1 1000	21,5	54,5	1,54,0	2,55,5	3,54,0
C-2 1000	19,5	52,0	1,47,5	2,43,0	3,37,0

кретного спортсмена, його індивідуальні дані зіставляються з модельними, із наступним визначенням напрямків роботи і шляхів досягнення заданого ефекту. Після цього здійснюється добір засобів і методів тренування, що сприяють досягненню запланованих результатів, і розподіл цих засобів у часі – планування тренувального процесу [1;2;8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз практики підготовки найсильніших спортсменів світу, що спеціалізуються в циклічних видах спорту, і результатів, найбільше істотних із проведених в останні роки комплексних досліджень, дозволяють стверджувати, що основним резервом удосконалення спортивного тренування стане подальша оптимізація різних компонентів тренувального процесу з позицій створення необхідних умов для повноцінного керування станом спортсмена в різних структурних утвореннях тренувального процесу і протікання адаптаційних процесів у напрямку забезпечення рівня підготовленості, визначеного відповідно до запланованої структури змагальної діяльності і заданим рівнем спортивного результату. При такому підході всі можливі напрямки підвищення ефективності спортивного тренування можуть бути ув'язані в єдину систему, спрямовану на досягнення кінцевої мети [2;3;7].

Прогнозування темпів зростання результатів – один з найважливіших розділів управління системою підготовки висококваліфікованих спортсменів. Достовірно прогно-

зуючи, можна визначати параметри тренувального процесу і вийти на прогнозований результат. Щоб підготувати спортсмена, який мав би шанс на олімпійську медаль, тренеру необхідно знати, на якому рівні буде проходити боротьба на цих змаганнях. Це, в свою чергу, дасть можливість створити модель спортсмена, спроможного показати запланований результат і визначити спрямованість підготовки [3;4;8].

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

Мета нашого дослідження: простежити динаміку підготовленості і змагальної діяльності провідних каноїстів України та розробити модельні характеристики.

Завдання: розробити модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності каноїстів на дистанції 500 і 1000 м.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективне управління тренувальним процесом пов'язане з використанням різних моделей. Моделі змагальної діяльності, досягнення яких пов'язане з виходом спортсмена на рівень заданого спортивного результату, є тим чинником, що визначає структуру й зміст процесу підготовки на даному етапі [6]. У табл. 1 подано групові моделі проходження дистанцій 500 м і 1000 м у веслуванні на каное в різних класах суден. Дані моделі побудовані на основі аналізу виступів провідних спортсменів світу й України. Запропоновані моделі проходження дистанції були апробовані на практиці при

підготовці і виступі на змаганнях збірної команди України з веслування на каное.

Як свідчить аналіз чемпіонатів світу, Європи та етапів Кубка світу, каноїсти проходять змагальні дистанції 500 і 1000 м різними тактичними варіантами, однак нами були розроблені показники за даними проходження дистанцій елітними каноїстами світу (фіналісти чемпіонатів світу, Ігор Олімпіади). Модельні показники на каное в одиночці та двійці відповідно сформовані з урахуванням структури змагальної діяльності на дистанції 500 м: старт (C-1 – 21,5 с, C-2 -19,5 с), стартовий розгін 125 м (25,5 с і 23,5 с відповідно), дистанційний відрізок від 125 м до 250 м (27,5 с і 25 с) і дистанційний відрізок від 250 м до 375 м (32,29 с і 29,0 с), та фінішний відрізок від 375 м до 500 м (23,5 с і 22,5 с). Можна відзначити, що між I і II дистанційними відрізками спостерігається зниження швидкості пересування човна як в одиночці, так і в двійці на 2 с, між II і III відрізками на 5 с в каное-одиночці і 4 с в каное-двійці, на фінішному відрізку результат поліпшується на 8,79 с в одиночці і на 6,5 с в двійці.

Щодо дистанції 1000 м – спостерігається аналогічне проходження стартового відрізка (C-1 – 21,5 с, C-2 -19,5 с), проходження I дистанційного відрізка 250 м - за 54,5 с і 52,0 с каное-одиночкою та двійкою відповідно, II дистанційний відрізок від 250 м до 500 м - за 59,5 с і 55,5 с, III дистанційний відрізок від 500 м до 750 м - за 61,5 с і 55,5 с та фінішний відрізок від 750 м до 1000 м за 58,5 с і 54,0 с. Різниця між I і II дистанційними відрізками складає 4 та 3,5 с відповідно на одиночці та двійці, між II і III дистанційними відрізками - 2 с та 0 с, на фінішному відрізку результат поліпшується на 3,0 с в одиночці і на 1,5 с в двійці. Так, в каное-двійці другу половину дистанції проходять досить рівномірно за



**Модельні показники проходження дистанцій 500 м і 1000 м каноїстами
протягом спеціальної підготовки на воді до головних змагань року**

Клас човна	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень
500 м, час									
C-1	-	2,02,0	1,56,0 - 6 с	1,53,0 - 3 с	1,52,0 - 1 с	1,51,0 - 1с	1,50,0 - 1 с	1,49,0 - 1с	-
C-2	-	-	-	1,44,0	1,43,0 - 1с	1,42,0 - 1с	1,41,0 - 1с	1,40,0 - 1с	-
1000 м, час									
C-1	-	4,06,0	4,04,0 - 2 с	4,02,0 - 2 с	3,59,0 - 3 с	3,57,0 - 2 с	3,55,0 - 2 с	3,54,0 - 1 с	-
C-2	-	-	-	3,43,0	3,40,5 - 2,5 с	3,39,0 - 1,5 с	3,38,0 - 1 с	3,37,0 - 1 с	-

часом, але з більшою швидкістю ніж у першій половині дистанції, що забезпечує високий хід човна до фінішу.

Для підготовки та контролю спеціальної підготовленості каноїстів протягом річного циклу ми запропонували модельні показники проходження дистанцій 500 та 1000 м відповідно підготовки в мезоциклах, а саме – по місяцях року (табл. 2). Протягом підготовки на воді (з січня по серпень) спортсмени покращують результат на 13 с в каное-одиночці, з квітня по серпень на 4 с в каное-двійці на дистанції 500 м. На дистанції 1000 м за цей же період – 12 с в одиночці та 6 с в двійці, відповідно.

Розроблені модельні часові показники по місяцях підготовки дозволили простежити динаміку підготовки та виступу каноїстів України протягом річного циклу, що надасть можливість тренеру корегувати плани підготовки спортсменів з урахуванням схильності до роботи різної спрямованості. Модельні характеристики змагальної діяльності можуть бути використані для вибору оптимального варіанту виконання змагальних дій для пошуку резервів росту спортивних досягнень і визначення основних напрямків підвищення підготовленості спортсменів.

Для об'єктивного управління процесом підготовки необхідно оцінювати зміни функціональ-

ного стану спортсмена і ті, що розвиваються під впливом навантажень окремих вправ, занять, мікроциклів. Це дозволяє найбільш доцільно планувати тренувальний процес, виходячи з адаптаційних ресурсів і можливостей спортсмена в даний момент, особливостей впливу на його організм окремих вправ і їхніх комплексів.

Аналіз результатів виступу на чемпіонатах світу, Європи та етапах Кубка світу з веслування на байдарках і каное свідчить про відставання спортсменів України у класах човнів відповідно до моделі проходження змагальної дистанції.

Найбільш успішно проходять дистанцію ті екіпажі, які утримують потужність і темп по всій дистанції рівномірно. Українським спортсменам необхідно звернути увагу на проходження другої половини дистанції та розвиток дистанційної витривалості з акцентом на спурт на фінішному відрізьку.

Тому слід звернути увагу при плануванні тактики проходження дистанції, плануванні тренувань з акцентом на розвиток дистанційної швидкості та утримання потужності у 2-й половині дистанції.

Висновки. Розроблені моделі підготовленості дозволили оцінити відповідність розвитку різних якостей і здібностей у каноїстів та на цій основі виявити ступінь підготовленості спортсменів, визначити напрямки подальшого удосконалення, шляхи індивіду-

альної орієнтації і корекції тренувального процесу.

Розроблені моделі змагальної діяльності можуть бути використані для вибору оптимального варіанту виконання змагальних дій, для пошуку резервів зростання спортивних досягнень і визначення основних напрямків підвищення підготовленості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Поряд з вивченням і використанням даних про групи видатних спортсменів, необхідно всебічно досліджувати структуру підготовленості та змагальної діяльності окремих видатних спортсменів і споріднених за морфо-функціональними і типологічними показниками груп спортсменів (вивчення задатків, адаптаційних можливостей, закономірностей становлення основних складових спортивної майстерності, компенсаторних можливостей організму спортсменок високого класу).

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н. Значение и виды модельных характеристик в проблеме выявления спортивной одаренности // Wgchowanie fizyczne i sport. IV Międzynarodowy kongres nukowg. – Warszawa: Waqzovo, 2002. – С. 315.
2. Дрюков В. Моделирование и контроль соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в совре-



- менном пятиборье / В. Дрюков // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №2. – С. 15–22.
3. Кропота Р.В. Моделирование функциональной подготовленности гребцов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Р. В. Кропота // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VIII Международный науч. конгресс. Т. 2. Алматы, 2004. – С. 71-73.
4. Платонов В. Н. Ориентация тренировочного процесса юных пловцов с учетом их предрасположенности к выступлениям на дистанциях различной протяженности / Платонов В.Н., Булатова М.М., Морозова А.А. // Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации – К.: КГИФК, 1992 – С. 5-29.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Флерчук В.В. Орієнтація веслувальників – каноїстів на різні змагальні дистанції / В.В. Флерчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – К. 2008. № 1. – С. 19-24.
7. Шинкарук О.А. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов в гребле на каноэ / О.А. Шинкарук, В.В. Флерчук // XIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» Том 1. – Алматы, 2009. – С.307-308.
8. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Б.Н. Шустин // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 50–73.

