

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

О.А. Чичкан

Львівський державний інститут фізичної культури

Таблиця 1

Обсяги циклічних вправ у тренуванні юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки

Компоненти тренування	Рекомендовані величини, км /кількість респондентів, %			
	500—800*	900—1100	1200—1400	>1400
Річний обсяг тренувальної роботи на воді	8,6**	45,7	25,7	20
Обсяг тренувальної роботи на воді в одному занятті	10—12 94,3		>12 5,7	
Обсяг бігової підготовки в одному занятті	2—3 17,1	4 11,4	5—6 68,6	7 2,9
Обсяг лижної підготовки в одному занятті**	<9 2,9		9—10 74,1	

Примітка: * — в чисельнику — обсяг в км;
** — в знаменнику — кількість відповідей в процентах;
*** — 20% респондентів не застосовують лижної підготовки у тренуванні веслувальниць

Аналіз літератури показав, що раціонально організована система тренувань на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки є головною умовою створення міцної бази для подальшої спеціалізованої роботи зі спортсменами і успішних їх виступів на протязі тривалого часу [2, 7]. Такий підхід до організації навчально-тренувального процесу забезпечує високі темпи зростання і стабільні спортивні досягнення на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження високих досягнень. І навпаки, передчасне форсування спортивної підготовки шляхом використання обмеженого кола спеціальних вправ дозволяє підготувати тих, які досягають відносно високих спортивних результатів в дитячому та юнацькому віці, що зазвичай призводить до суттєвого відставання в більш зрілому віці і, як наслідок, до припинення тренувань [1, 4].

Метою роботи є вивчення структури і змісту фізичної підготовки у тренуванні 12—14-річних веслувальниць (навчально-тренувальні групи ДЮСШ, СДЮСШОР).

В ході нашого дослідження були поставлені такі завдання:

1. Визначити оптимальні величини обсягів циклічних вправ, які застосовуються у тренуванні юних веслувальниць.
2. З'ясувати спрямованість тренувального процесу у підготовці 12—14-річних веслувальниць.
3. Виявити оптимальне співвідношення навантажень у різних зонах інтенсивності та оптимальне співвідношення різних видів підготовки у тренуванні юних веслувальниць.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; анкетування тренерів з веслування; математично-статистичні методи обробки результатів анкетування.

В анкетному опитуванні взяли участь 35 тренерів зі стажем роботи від 5 до 35 років, у тому числі 1 — заслужений тренер України, 11 тренерів вищої категорії. Анкета містила шість проблемних питань та два питання демографічного характеру.

Результати та обговорення дослідження. Як відомо, основою раціональної побудови тренувального процесу на конкретному етапі підготовки є оптимальне визначення його структури і змісту. Стосовно річного обсягу тренувальної роботи на воді думки тренерів розділились (табл. 1).

Близько 46 % респондентів рекомендують навантаження на воді в обсязі 900—1100 км на рік, і це узгоджується з програмою ДЮСШ для веслування (1000 км). Навантаження до 800 км на рік застосовують лише 9,6 % опитаних тренерів. Значна кількість (25,7 %) вважають за доцільне виконувати річні навантаження на воді обсягом понад 1400 км на рік.

Стосовно обсягу тренувальної роботи на воді в одному занятті виявлена більша узгодженість думок опитаних фахівців — 94,3 % з них вважають за доцільне долати від 10 до 12 км. Лише 5,7 % тренерів рекомендують більші обсяги.

На думку опитаних фахівців (68,6 %), чільне місце у тренуванні веслувальниць належить біговій і лижній підготовці, що узгоджується з літературними даними [3, 9]. Більшість опитаних фахівців вважають оптимальним обсяг бігової підготовки за одне заняття в межах 5—6 км. Окремі фахівці рекомендують лише 2—3 км бігової роботи в тренувальному занятті, що, на нашу думку, явно недостатньо для отримання позитивного тренувального ефекту. Лише один з опитаних тренерів вважає, що бігові тренувальні навантаження повинні складати понад 7 км в одному тренуваль-

ному занятті. Лижну підготовку застосовують не всі опитані тренери.

Але це обумовлено не низькою її ефективністю, а відсутністю належних умов для застосування даного засобу в південних регіонах України (20 % опитаних). Переважна більшість фахівців (74,2 %), які застосовують лижну підготовку в тренуванні веслувальниць, рекомендують долати на лижах 9—10 км за одне заняття. Обсяг менше 9 км в одному тренувальному занятті рекомендують лише 2,9 % респондентів.

Аналізуючи відповіді тренерів на питання щодо переважної спрямованості тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, ми бачимо, що 77,1 % тренерів віддають перевагу комплексному розвитку фізичних якостей. Це погоджується з літературними даними як із загальної теорії підготовки спортсменів [6, 7], так і з теорії та методики веслування [3, 10].

Два тренери (5,7% від загальної вибірки) вважають, що у цьому віці необхідно розвивати переважно швидкісні, силові та швидкісно-силові якості. Чотири фахівці (11,4 %), навпаки, схиляються в інший бік і пропонують здійснювати тренувальний процес з переважним розвитком різних видів витривалості. Два тренери запропонували свої варіанти переважної спрямованості на етапі попередньої базової підготовки.

На думку опитаних тренерів, у фізичній підготовці 12—14-річних веслувальниць основну увагу слід надавати розвитку загальної витривалості (88,6 % респондентів), гнучкості (74,3 % респондентів) та швидкісних якостей (62,9 %). Близько половини опитаних фахівців вважають за доцільне розвивати спеціальну витривалість, що вступає в протиріччя з фундаментальними положеннями тренування спортсменів на етапі попередньої базової підготовки [7, 8], оскільки сприяє форсо-

вистоту простого реагування; 17,1 % — швидкісну витривалість; 22,8 % — силову витривалість.

Отже, проведений аналіз свідчить, що на етапі попередньої базової підготовки доцільно комплексно розвивати фізичні якості, віддаючи деяку перевагу розвитку витривалості, гнучкості та швидкісно-силових можливостей, які є базою для подальшого розвитку спеціальної витривалості.

Найбільш ефективними засобами тренування юних веслувальниць, на думку опитаних тренерів, є: веслування на воді (90 %), вправи з обтяженням масою власного тіла (83,4 %), легкоатлетичний біг (76,7 %) та вправи з обтяженням масою предметів (76,6 %), вправи на розслаблення м'язів (73,3 %). В якості допоміжних засобів тренування юних веслувальниць тренери рекомендують застосовувати: спортивні та рухливі ігри, вправи з партнерами та подоланням опору еластичних предметів, ізометричні вправи та веслування на навчальному плоту.

Наступне питання стосувалося оптимального співвідношення тренувальних навантажень у різних зонах інтенсивності (табл.2). Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм спортсмена. Змінюючи інтенсивність, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших джерел енергії, в різній мірі стимулювати діяльність функціональних систем, а отже, і спрямованість адаптації організму спортсмена [5, 7].

Аналіз відповідей тренерів свідчить, що переважна більшість з них (88,6 %) вважають оптимальним один з чотирьох варіантів співвідношення роботи за зонами інтенсивності, а саме: 4-й — 20 % респондентів; 5-й — 20 %; 6-й — 31,5 %; 7-й — 17,1 %. Проте віддати перевагу якомусь варіантові на підставі відповідей тренерів неможливо, оскільки ні один з них не набрав домінуючої кілько-

Таблиця 2

Рекомендоване співвідношення навантажень у різних зонах інтенсивності у тренуванні юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки

Зони інтенсивності	Рекомендовані співвідношення, %									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10*
1 — субмаксимальна ЧСС 180 і вище	—	—	—	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4
2 — змагал., ЧСС 170—179	—	—	7	7,5	9	11,0	12	10,5	14	13
3 — середня, ЧСС 160—179	—	30	23	18,0	16	20,0	20	27	25	25
4 — помірна, ЧСС 140—159	70	40	40	50,0	50	50,0	50	42	40	40
5 — низька, ЧСС десь 140	30	30	30	24,0	24	17,5	16	18	18	18

* — варіанти співвідношення

ваному розвитку тренуваності і, як наслідок, передчасному вичерпанню функціональних можливостей.

Стосовно розвитку інших фізичних якостей думки фахівців розділились: 8,6 % респондентів рекомендують додатково до вищезгаданих фізичних якостей розвивати вибухову силу; 14,3 % —

сті голосів. Це свідчить про недостатнє науково-методичне обґрунтування цього важливого аспекту побудови тренувального процесу.

Викликає занепокоєння те, що 8,5% респондентів надають перевагу дев'ятому та десятому варіанту роботи з високою питомою вагою в зонах субмаксимальної та змагальної інтенсивності.

Це, на нашу думку, недоречно в роботі із зазначеним контингентом веслувальниць, оскільки буде сприяти форсованому розвитку спеціальної тренуваності.

Стосовно співвідношення різних видів підготовки (табл. 3) у тренуванні 12—14 — річних веслувальниць думки тренерів розділилися.

3. Найбільш ефективними засобами у тренуванні юних веслувальниць тренери вважають: веслування на воді, вправи з обтяженням масою власного тіла та масою предметів, легкоатлетичний біг та вправи на розслаблення м'язів.

4. Стосовно раціонального співвідношення тренувальних навантажень у різних зонах інтенсивно-

Таблиця 3

Рекомендоване співвідношення різних видів підготовки у тренуванні юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки

Види підготовки	Рекомендовані співвідношення, %							
	1	2	3	4	5	6	7	8*
Загальна	35	40	40	40	45	50	50	60
Допоміжна	50	10	35	45	30	20	10	30
Спеціальна	15	50	25	15	25	30	40	10

* — варіанти співвідношення

Одні (5,7 %) віддали перевагу 4-му варіантові, інші 5-му — 11,4 %; 6-му — 25,7 %; 7-му — 34,2 % і 8-му — 11,5 % тренерів. Спільним же для більшості фахівців є завищена питома вага спеціальної роботи (5, 6, 7 варіанти) у тренуванні юних спортсменок. До деякої міри це обумовлено специфікою виду спорту. Веслування — це неприродні рухи на нестійкій опорі, що вимагає великого обсягу технічної підготовки. Цим, очевидно, і можна пояснити позицію тренерів щодо питомої ваги допоміжної та спеціальної підготовки у тренуванні юних веслувальниць. Проте такий обсяг спеціальної роботи, на нашу думку, може спричинити до форсованого розвитку тренуваності в юному віці.

До того ж значна кількість тренерів недооцінюють важливість допоміжної підготовки у тренувальному процесі дівчат на етапі попередньої базової підготовки. А саме засобами допоміжної підготовки можна без зайвого напруження молодого організму вирішити багато завдань як технічної, так і фізичної підготовки юних веслувальниць.

Висновки

1. На етапі попередньої базової підготовки юних веслувальниць, на думку більшості респондентів, оптимальним річним обсягом тренувальної роботи на воді є 900—1100 км; оптимальним обсягом тренувальної роботи за одне заняття: на воді 10—12 км; в легкоатлетичному бігу — 5—6 км та в бігу на лижах — 9—10 км.

2. Проведений аналіз думок опитаних тренерів свідчить, що на етапі попередньої базової підготовки доцільно комплексно розвивати фізичні якості (77,1 % респондентів), віддаючи деяку перевагу розвитку витривалості, гнучкості та швидко-кісно-силових якостей, які є базою для подальшого розвитку спеціальної витривалості.

сті та співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у тренуванні юних веслувальниць узгодженої позиції тренерів не виявлено.

5. Значна кількість тренерів (71,3%) рекомендують надто великий відносний обсяг спеціальної підготовки і недооцінюють важливість допоміжної підготовки у тренуванні юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Алабін В.Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів: Автореферат дис. на здобуття наук. ступ. док. пед. наук. — Київ, 1994. — 43 с.
2. Жмарєв Н.В. Тренерівка гребцов. — М.: Фізкультура і спорт, 1981. — 120 с.
3. Земляков В.Е. Фізическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: Учеб. пособие. — Херсон: Олди-плюс, 2000. — 206 с.
4. Кнорр В.И. Структурное соотношение нагрузок разной энергетической направленности у юношей-конькобежцев на базовом этапе подготовительного периода тренировки // Структура и содержание тренировочных нагрузок у юных спортсменов: Сборник научных трудов. — Алма-Ата, КазИФК. — 1989. — С. 54—61.
5. Линець М.М. Основи методик розвитку рухових якостей. — Львів: «Штабар», 1997. — 208 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. — М.: Фізкультура і спорт, 1991. — 543 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
8. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. — Киев: Здоров'я, 1990. — 151 с.
9. Середина А.А. Быстрые байдарки. — М.: Фізкультура і спорт, 1982. — 80 с.
10. Чупрун А.К. Управление процессом подготовки юных гребцов // Волгоградский ГИФК. Управление подготовкой юных спортсменов: Сборник научных трудов. — Волгоград, 1983. — С. 119—122.