

## Вплив експериментальної програми тренування на показники фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів

*Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У сучасних умовах зростання рівня результатів у веслувальному слаломі модернізація правил змагань і спортивного інвентарю, розширення його географії вимагають підвищення ефективності спортивного тренування. Це пов'язано з раціональним розподілом, підбором засобів, методів тренування, створення передумов успішного засвоєння техніки веслування [1; 6].

Різноманітні характеристики фізичної підготовленості досліджено науковцями в таких працях [5; 7; 8; 9]. Нині з усіх видів веслування, які входять у програму Олімпійських ігор, веслувальний слалом в Україні є найменш вивченим видом спорту. Зростання його популярності у світі змушує підійти до багаторічного тренувального процесу спортсменів, використовуючи об'єктивний та експериментально обґрунтований матеріал [2]. На сучасному етапі розвитку веслувального слалому неможливо нехтувати специфікою спортивної підготовки на початковому етапі, на якому закладається «базовий фундамент» для майбутніх спортивних результатів [3].

У теорії й методиці спортивної підготовки представлено основи спортивного тренування юних спортсменів загального та спеціального характеру окремих видів спорту, де не відображено специфіку підготовки у веслувальному слаломі [2]. Сучасна методика тренування повинна відмовитися від стандартної системи підготовки й включати зміст, який забезпечує доцільне співвідношення засобів і методів спортивної підготовки у веслувальному слаломі, урахуваючи статеві та індивідуально-психологічні особливості тих, хто займається, й умови території міста, регіону [3, 5]. На сучасному етапі розвитку веслувального слалому розроблена програма з веслувального слалому, яка є єдиним стандартом в Україні. Зміст програм із веслувального слалому направлено на всебічний, гармонійний розвиток дітей із переважною спрямованістю на розвиток загальної та технічної підготовки, яка розв'язує завдання спеціальної [4]. Аналіз традиційних методик тренування засвідчив, що спрямованість на всебічний розвиток веслярів-слаломістів із використанням тих же підходів, засобів і методів, що й 10–20 років тому, не відображає сучасних вимог підготовки у веслувальному слаломі, що й визначає актуальність роботи.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту на 2011–2013 рр. за темою 2.8 «Вдосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» (номер Держреєстрації – 011U003125).

**Завдання дослідження** – визначити вплив експериментальної програми тренування на показники фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів.

Для розв'язання поставлених завдань, використовували такі методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В експерименті брали участь дві групи веслярів по 30 осіб у кожній, які займаються в спортивній секції СДЮШОР «Маяк+». Перед початком експерименту нами сформовано дві групи – контрольну та експериментальну – за принципом рівності кваліфікації та фізичної підготовленості. Показники рівня фізичних здібностей у юних спортсменів були однакові. Надалі контрольна група продовжила підготовку – за традиційною програмою тренування, а експериментальна за вдосконаленою програмою [1].

У процесі експерименту параметри тренувальної роботи груп початкової підготовки першого року навчання на навчальний рік становили:

– у контрольній групі – усього 320 години, із них загальна фізична підготовка 204 год (60 %), допоміжна підготовка – 68 год (23 %), спеціальна фізична підготовка – 48 год, (16 %) контрольні нормативи та змагання – шість стартів на рік;

– в експериментальній групі – усього 320 год, із них загальна фізична підготовка – 141 год (45 %), допоміжна підготовка – 111 год (35 %), спеціальна фізична підготовка – 68 год (20 %), контрольні нормативи та змагання – 10 стартів на рік.

Суть експериментальної програми тренування полягає в зсуві термінів початку водного сезону та вдосконаленні процесу навчання основ техніки веслувального слалому за рахунок упровадження спеціально-розвивальних, слаломних вправ. Зміст традиційної програми спрямовано на розв'язання завдань усебічного розвитку спортсменів засобами загальної фізичної підготовки, оскільки вони направлені на зміцнення здоров'я, розвитку серцево-судинної та дихальної систем, удосконалення загальної витривалості й підвищення працездатності. Експериментальної програми – на розв'язання проблем спеціалізації, що дає змогу спортсменам прогресивно розвиватися як усебічно, так і в специфічному напрямі.

Експеримент полягав у тому, щоб відстежити динаміку рухових якостей та виявити ефективність запропонованої експериментальної методики для веслярів-слаломістів у віці 10–12 років.

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості спортсменів після експерименту свідчить про статистично достовірну перевагу зростання результатів спортсменів в експериментальній групі. Виявлено достовірне покращення показників швидкісно-силових і силових здібностей в експериментальній групі порівняно з контрольною. Поліпшення показників тестування швидкісно-силових і силових здібностей в експериментальній групі, порівняно з контрольною, указує на ефективність впливів фізичних навантажень в експериментальній методиці (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості веслярів-слаломістів 10–12 років протягом педагогічного експерименту**

Рухові якості	Контрольна група (n=30)			Δ %	Експериментальна група (n=30)			Δ %
	на початку дослідження	у кінці дослідження	достовірність відмінностей		на початку дослідження	у кінці дослідження	достовірність відмінностей	
Біг на 30 метрів, с	5,33±0,06	5,13±0,06	t=2,8 p<0,05	5	5,29±0,09	5,15±0,04	t=3,1 p<0,05	4
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	22,28±0,9	24,6±0,6	t=2,9 p<0,05	9	23,42±1,2	29,5±0,9	t=4,5 p<0,05	21
Підтягування, кількість разів	5,89±0,44	6,4±0,31	t=3,71 p<0,05	8	6,65±0,34	7,9±0,1	t=4,07 p<0,05	16
Тест Купера, м	2040±55,71	2105±47,3	t=1,3 p>0,05	5	2080±73,56	2140±60,3	t=1 p>0,05	4
Стрибки зі скакалкою 30 с, кількість разів	56,09±2,13	62,8±1,5	t=1,3 p>0,05	10	53,05±2,01	58,3±1,8	t=0,9 p>0,05	8
Підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, кількість разів	18,06±0,52	21,4±0,41	t=2,9 p<0,05	14	18,73±0,55	22,5±0,34	t=3,4 p<0,05	17

Результати вимірювань гнучкості та витривалості експериментальної групи вищі від контрольної, але достовірних відмінностей у показниках між досліджуваними групами не виявлено.

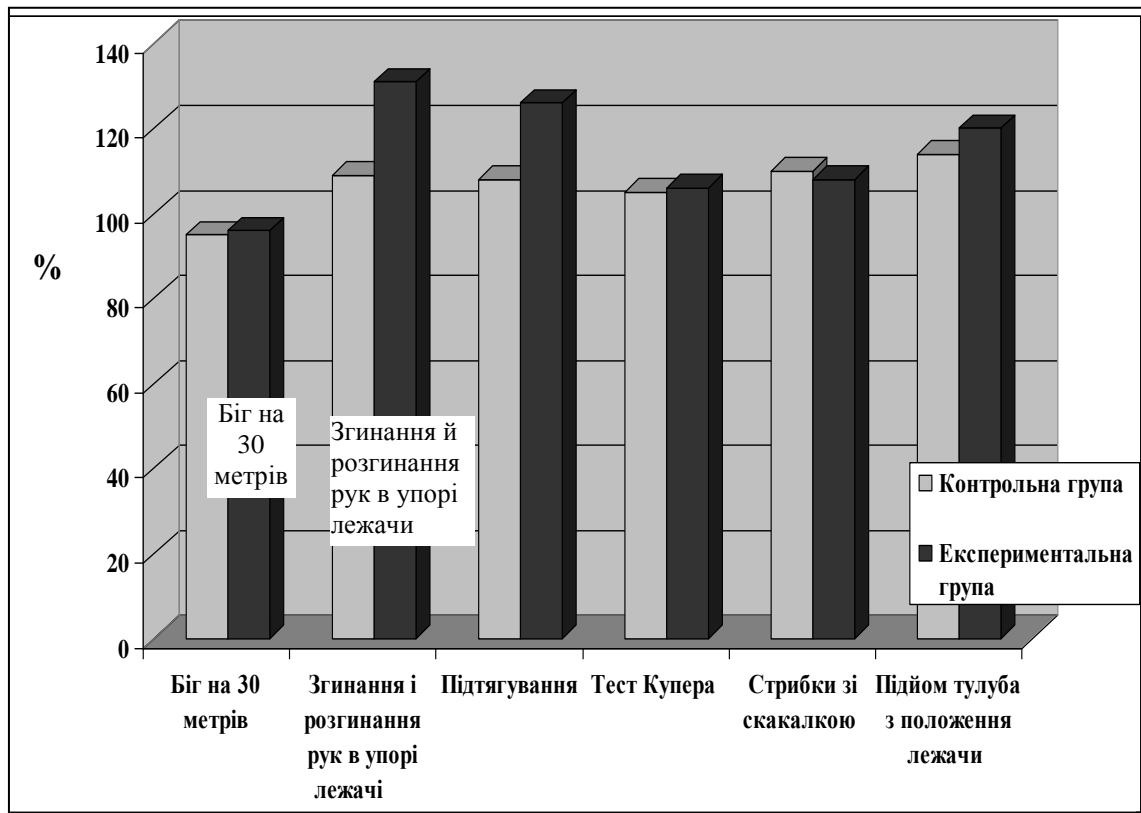


Рис. 1. Відсоткове порівняння показників рівня фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів

Отримані результати дають підставу стверджувати, що жодна з програм тренування не має явної переваги в розвитку цих здібностей. Отже, можна зробити загальний висновок: використання модифікованої програми тренування веслярів-слаломістів дає змогу раціонально та своєчасно досягати мети спортивної підготовки в процесі навчання, виховання й розвитку та адаптувати спортсменів до багаторічного тренувального процесу.

**Висновки.** Дослідження традиційної програми тренування виявило її спрямованість на всебічний розвиток веслярів-слаломістів. Цей підхід до навчально-тренувального процесу уповільнює розвиток спеціальних здібностей і спеціальної підготовленості та, як наслідок – адаптацію до навантажень етапу ранньої спеціалізації, що призводить до форсованого використання напружених тренувань на наступних етапах.

Удосконалення процесу навчання специфічних рухових дій (техніки слаломного веслування) і розвитку фізичних якостей має слідувати раціоналізації параметрів навантаження та їх поєднанню з урахуванням специфічних впливів, пропонованих організму юних веслярів-слаломістів у тренувальній діяльності.

Упроваджена експериментальна програма навчання техніки слаломного веслування дає змогу скоротити терміни опанування спеціальних рухових дій та одночасно розвинути спеціальну працездатність за допомогою використання навантаження спеціально-розвивального характеру.

**Перспективи подальших досліджень** будуть направлені на пошук ефективних методів і засобів тренування для підвищення рівня фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів.

#### Джерела та література

1. Булаев М. А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): примерная программа спортивной подготовки для, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / М. А. Булаев, Ю. В. Слотина. – М. : Сов. спорт, 2006. – 104 с.
2. Воронцов Ю. О. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом / Ю. О. Воронцов, О. О. Чердніченко, Ю. М. Маслачков // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. – К., 2007. – 104 с.
3. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

4. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М., 2002. – 40 с.
5. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : сб. науч. материалов. – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 343–345.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Саенко В. Г. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саенко, Є. О. Клименко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – С. 212–216.
8. Саенко В. Г. Рухові якості ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. Г. Саенко, Д. Г. Фісков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 15. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С. 376–380.
9. Толчева Г. В. Порівняння показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г. В. Толчева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 91, т. I : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 248–251.
10. Шелков О. М. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О. М. Шелков, А. А. Баряев, Н. Б. Котелевская, О. А. Дехаев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 31–35.

#### *Анотації*

*У роботі розкрито проблему вдосконалення системи підготовки веслярів-слаломістів. В експерименті брали участь 60 спортсменів у віці 10–12 років. Оцінено параметри рівня розвитку фізичних якостей юних веслярів-слаломістів. Установлено достовірні зрушення контрольних показників швидкісно-силових і силових якостей. Доведено ефективність розробленої експериментальної методики тренування веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки.*

**Ключові слова:** *веслувальний слалом, фізична підготовленість, рухові якості, експериментальна програма.*

**Дарья Окунь. Влияние экспериментальной программы тренировки на показатели физической подготовленности юных гребцов-слаломистов.** *В работе раскрывается проблема совершенствования системы подготовки гребцов-слаломистов. В эксперименте принимали участие 60 спортсменов в возрасте 10–12 лет. Оценены параметры уровня развития физических качеств юных гребцов-слаломистов. Установлены достоверные сдвиги контрольных показателей скоростно-силовых и силовых качеств. Доказана эффективность разработанной экспериментальной методики тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.*

**Ключевые слова:** *гребной слалом, физическая подготовленность, двигательные качества, экспериментальная программа.*

**Dariya Okun. Influence of Experimental Training Program on Indicators of Physical Preparedness of Young Rowers–Slalomists.** *The work is devoted to improvement of the training of rowers–slalomists. The experiment involved 60 athletes aged 10–12. It was estimated the parameters of the level of development of physical qualities of young rowers–slalomists. It was revealed the significant displacements of control indices of speed-strength and power qualities. It was proved the efficiency of the developed experimental methodology of the training of rowers-slalomists at the initial stage of preparation.*

**Key words:** *rowing slalom, physical preparedness, physical qualities, experimental program.*