

вочных нагрузок на физическую подготовленность велосипедистов 13–16 лет. Установлено, что применение модели гипоксии в тренировочном процессе на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки в подготовительном периоде годового макроцикла способствует улучшению общей и специальной физической подготовленности спортсменов за показателями скорости и выносливости. Результаты комплексного воздействия нормобарической гиперкапнической гипоксии и физических нагрузок свидетельствуют о возможности применения данной модели гипоксии для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса велосипедистов.

Ключевые слова: велоспорт, гипоксия, физическая подготовленность.

Yuriy Furman, N. Gavrilova. Improving of Physical Preparation of Cyclists Aged 13-16 With the Help of Using Normobaric Hypercapnic Hypoxia in the Educational-Training Process. The article is dedicated to the study of complex effect of normobaric hypercapnic hypoxia and training loadings to physical preparation of cyclists aged 13–16. It is established that using this model of hypoxia in training process on the stage of initial and special basic preparation in the preparation period of macrocycle is promote for the improvement of general and special physical preparation by the indicators of speed and handiness. The results of complex influence of normobaric hypercapnic hypoxia and physical loading was witness about possibilities of using this model of hypoxia for the rise of effective of the educational-training process of cyclists.

Key words: cycling, hypoxia, physical preparation.

УДК 797.122:796.015

Людмила Харченко-Баранецька

Підходи щодо формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Підготовка спортсменів-веслярів вищої спортивної кваліфікації вимагає значної уваги, оскільки високі результати на змаганнях потребують прояву й мобілізації всіх ланок підготовленості спортсмена. Успішність виступу залежить не лише від досконалості фізичного розвитку та фізичної підготовленості веслярів, а й від удадо спланованої й реалізованої тактики веслування [1].

Веслувальний спорт належить до тих видів спорту, де вимагається значний прояв тактики та тактичного мислення, як складників успішного виступу на змаганнях. Так, особливу увагу в посібниках із веслування, В. Є. Земляков (1995); І. Ф. Ємчук, О. А. Шинкарук (2000) приділяють формуванню тактичної підготовленості веслярів на кожному з етапів спортивного тренування, що вказує на важливість тематики.

Завдання дослідження:

- 1) розробити і експериментально обґрунтувати методику формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації;
- 2) вивчити ефективність впливу запропонованої методики на тактичну майстерність веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, аналіз відеозапису, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Успішна підготовка веслярів різного рівня багато в чому залежить від інформації, що дає змогу оцінити рухову діяльність спортсмена. Дослідники, майстри спорту, тренери з веслування на байдарках і каное Ю. В. Ганжено і Ю. А. Дольник вважають, що під час аналізу техніко-тактичних дій весляра варто враховувати періоди дистанції для зміни циклу рухів весляра. А науковець, професор В. Є. Земляков одним із завдань тактичної підготовки веслярів вищої спортивної кваліфікації назвав пошук нових підходів до планування тактичних дій. Ці два положення ми взяли за основу при розробці експериментальної методики формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації в підготовчому періоді. Під час складання тактичного плану професор В. Є. Земляков радить особливу увагу приділяти таким факторам, від яких залежить його реалізація: статут спорту, персональний характер ведення гонки, бійцівські якості спортсмена, спортивна ситуація, змагальні обставини [3].

Під час дослідження вивчено розроблену дослідниками Ю. А. Дольник, Г. М. Краснопевцевим гістограму розподілу максимальних зусиль весляра при проходженні дистанції 500 м. Вони встано-

вили часову тактичну тенденцію, що полягала у визначенні крапок дистанції, на яких весляру потрібно було змінити темп веслування, що загалом представляло тактику проходження дистанції 500 м. Установлено такі крапки дистанції: перша – через 5 с після старту, друга – через 30 с, третя – через 60 с, четверта – через 90 с, п'ята – на фініші [2].

Такий підхід до тактики є науковим і цікавим, проте, припускаємо, не дуже практичним. Адже весляру складно під час дистанції орієнтуватися в часових параметрах, особливо, якщо по дистанції відсутні відмітки проходження старту, середини дистанції, початку фінішного відрізка.

Ураховуючи практичний досвід, розроблено й запропоновано методика формування тактичної підготовленості весляра на дистанцію 1000 метрів на основі ритмового фактора.

За основу взято результат проходження дистанції 1000 метрів у байдарці-одиночці МСУ Дмитра К. – 3 хв 44 с (м. Херсон). Під час проходження цієї дистанції зі змагальною швидкістю фіксували кількість гребків на стартовому відрізку, відрізку по ходу дистанції й на фініші. Загалом весляр протягом дистанції виконав 376 гребків (188 гребків з одного боку). На основі цих показників ми розробили модель проходження дистанції 1000 м на основі врахування ритму веслування, що є основою нашої тактики.

Ритм веслування – рівномірна зміна елементів руху та зусиль у часі чи просторі [4].

Темп веслування – кількість рухів, що виконуються за одиницю часу [4].

Розроблену модель представлено на рисунку 1.

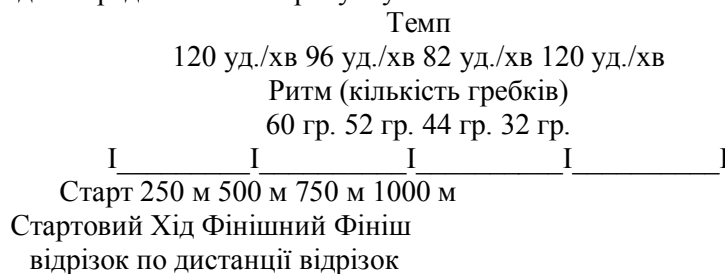


Рис. 1. Модель тактики проходження дистанції 1000 м з урахуванням ритму веслування

У моделі тактики проходження дистанції 1000 м вказується кількість гребків веслярем з одного боку. Відзначали кількість гребків на відмітці на дистанції 250 м, 500 м, 750 м, 1000 м. Так, рекомендовано таку експериментальну методика: веслувальнику за сигналом потрібно зробити 20 стартових гребків (темп 120 уд./хв), потім перейти на стартовий відрізок у темпі 96 уд./хв і виконати 40 гребків, після чого весляр переходить на хід на дистанції в темпі 82 уд./хв і виконує 52 гребки, 44 гребки у темпі 120 уд./хв, весляр виконує на фінішному відрізку 32 гребки в такому ж темпі, але вищі за потужністю. За метражем це виглядає так: робота стартова – 50 і 200 м, робота із ходу дистанції 500 м, фінішна робота – 200 і 50 м. За ритмовим критерієм: виконання 20 швидких і потужних стартових гребків, виконання 40 стартових гребків із незначним зниженням темпу, виконання 96 потужних гребків по ходу дистанції, виконання 32 фінішних гребків.

Так, на початку експерименту веслярам експериментальної групи запропоновано ритмову тактичну модель проходження дистанції 1000 м. На картках представлено спортсменам розроблена модель, яку включили в навчально-тренувальний процес осінньо-зимового періоду. У силу власної спортивної майстерності спортсмени знають реалізацію стартового темпу, темпу по ходу й фінішного, тому їм потрібно було запам'ятати й реалізувати запропоновану ритмову схему.

Реалізація експериментальної тактичної схеми відбувалася в процесі тренувального заняття під час веслування на веслувальному тренажері. Веслярі експериментальної групи на кожному тренуванні виконували по два підходи за запропоновану експериментальну схему.

Оцінити вплив експериментальної методики на формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників можна лише на основі проходження веслярами дистанції 1000 м на воді. Контрольне проходження дистанції відбулося в березні 2012 р. На старті одночасно стояли веслярі експериментальної й контрольної груп, кожен на власній доріжці. Усі учасники експерименту – майстри спорту України. Ураховувався час проходження дистанції (табл. 1). Тренер фіксував реалізацію на практиці експериментальної схеми тактики проходження дистанції 1000 метрів, а також на основі педагогічного спостереження оцінював реакцію суперників.

Таблиця 1

Час (хв, с) проходження дистанції 1000 метрів за період дослідження

№ з/п	ЕГ ім'я, п. спортсмена	Час до експерименту	Час після експерименту	КГ ім'я, п. спортсмена	Час до експерименту	Час після експерименту
1	Дмитро К.	3.49.98	3.50.08	Ігор В.	3.41.96	3.45.88
2	Євген К.	3.41.24	3.42.82	Євген Г.	3.45.11	3.47.60
3	Костянтин Д.	3.42.86	3.44.92	Євген В.	3.43.97	3.45.42
	X ± m	3.44± 0,1	3,45± 0,1	X± m	3.43± 0,1	3.46±0,1

По завершенні експерименту, встановлено, що і в контрольній, і в експериментальній групах по одному веслувальнику не показали часовий норматив МС. У середньому час проходження дистанції 1000 м у веслярів експериментальної групи показаний краще за контрольну на 0,1 с. На нашу думку, отриманий результат є показником, по-перше, сформованого рівня майстерності веслярів, по-друге, сформованої багатолітніми тренуваннями індивідуальної тактики.

Варто зазначити, що під час проходження дистанції спортсмени експериментальної групи намагалися дотримуватися експериментальної методики. На основі спостереження встановлено, що під час проходження дистанції зміна ритму веслярами експериментальної групи була несподіваною для веслярів контрольної групи, адже веслярі по ходу дистанції зазвичай орієнтуються на встановлені орієнтири. Але в деяких моментах відігравав роль психологічний фактор. Адже індивідуальне тренування на тренажерному приладі й змагальний характер на дистанції диктують власні тактичні ходи.

По завершенні формувального експерименту нам було цікаво проаналізувати ритм веслування на дистанції 1000 м у веслярів-олімпійців.

Так, обрано відеозапис фінального заїзду чоловіків на байдарках одиночках на дистанцію 1000 м (К-1, 1000 м), Олімпіади 2000 р. в Сіднеї. Ми вивчили тактику веслування на основі ритмового фактора в переможця заїзду.

Так, Олімпійський чемпіон Кнут Хольман (Італія) за дистанцію виконав 484 гребки. Він подолав дистанцію за час 3.33.20. Виходячи з відміток по дистанції, ми вираховували кількість гребків на відмітці 250 м, 500 м, 750 м, 1000 м.

Нами зіставлено розроблену модель тактики (на прикладі проходження дистанції 1000 м МСУ Дмитром К.) з тактикою олімпійського чемпіона, що відображено на рисунку 2.

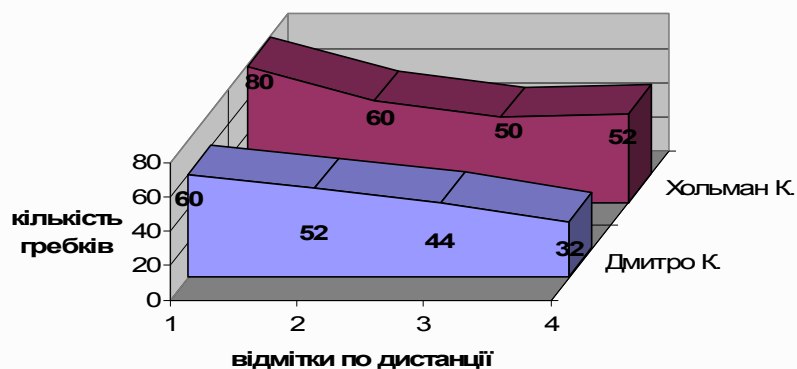


Рис. 2. Зіставлення тактики проходження дистанції 1000 м веслярів-байдарочників МСУ та Олімпійського чемпіона

Примітка: відмітки по дистанції: 1 – зі старту до відмітки 250 м, 2 – із 250 м до 500 м, 3 – із відмітки 500 м до відмітки 750 м, 4 – з відмітки 750 м до 1000 м.

Ми встановили значну розбіжність у ритмі веслування на дистанції 1000 м в обох веслярів. Так, якщо зі старту до відмітки 250 м МСУ виконає 60 гребків з одного боку, то олімпійський чемпіон – 80, така ж тенденція спостерігається й на наступних етапах. Проте ми можемо, виходячи з графіка, побачити єдиний підхід в обох веслярів до проходження цієї дистанції – швидкий відхід зі старту та поступовий перехід на рівномірне потужне веслування. Значну розбіжність показує фінішний відрізок.

Висновок. Отримані дані нашого дослідження дали підставу проаналізувати тактику веслярів у різноманітних аспектах і стали спробою впровадження підходу щодо формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації. Проте проведене дослідження, на нашу думку, може бути одним із підходів формування тактичної підготовленості, а згодом – майстерності юних веслярів, адже в роботі зі спортсменами вищої спортивної кваліфікації при сформованому тактичному навичку складно вплинути на його певні зміни.

Список використаної літератури

1. Веслування на байдарках і каное : [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ] / Оксана Шинкарук, Ігор Ємчук, Анатолій Лавренюк, Оксана Чередніченко. – К. : Держкоммолодьспорттуризм України, 2000. – 125 с.
2. Дольник Ю. А. Анализ динамики темпа гребли на байдарках и каное в соревновательной деятельности / Ю. А. Дольник, Г. М. Краснопевцев // Управление процессом подготовки гребцов : сб. науч. тр. – Л. : ЛНИИФК, 1980. – С. 10–14.
3. Земляков В. Е. Особенности подготовки к соревнованиям гребцов на байдарках и каное / Земляков В. Е. – Херсон : Надднепрянская правда, 1995. – 159 с.
4. Суслов Ф. П. Терминология спорта / Ф. П. Суслов, Д. А. Тишлер. – М. : СпортАкадемПрес, 2001. – 480 с.
5. Шинкарук О. А. Підготовка спортсменів України з веслування на байдарках і каное до Ігор XXVII Олімпіади 2000 року у Сіднеї. : метод. посіб. / О. Шинкарук, Л. Тайболіна. – К. : Наук. світ, 2000. – 42 с.

Анотації

У статті проаналізовано підходи щодо формування тактичної майстерності висококваліфікованих веслярів. Завдання роботи – розробити й експериментально обґрунтувати методику формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації; вивчити ефективність впливу запропонованої методики на тактичну майстерність веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації; проаналізувати отримані під час дослідження результати. У статті відображено варіант тактичної підготовки байдарочників на дистанцію 1000 метрів на основі ритмового фактора. Висвітлено результати дослідження та порівнюється проходження дистанції 1000 м з урахуванням ритму веслування байдарочника майстра спорту України та олімпійського чемпіона.

Ключові слова: тактика, тактична майстерність, тактична підготовка, ритм, веслування, байдарочники.

Людмила Харченко-Баранецкая. Подходы к формированию тактического мастерства гребцов-байдарочников высшей спортивной квалификации. В статье проанализированы подходы формирования тактического мастерства высококвалифицированных гребцов. Задачи работы – разработать и экспериментально обосновать методику формирования тактического мастерства гребцов-байдарочников высшей спортивной квалификации; изучить эффективность влияния экспериментальной методики на тактическое мастерство гребцов-байдарочников высшей спортивной квалификации; проанализировать полученные результаты. Автор отобразил вариант тактической подготовки байдарочников на дистанцию 1000 м на основе ритма гребли. Отображаются результаты исследования и проведено сравнение прохождения дистанции 1000 м с учётом ритма гребли байдарочника мастера спорта Украины и олимпийского чемпиона.

Ключевые слова: тактика, тактическое мастерство, тактическая подготовка, ритм, гребля, байдарочники.

Ludmyla Kharchenko-Baranetska. Approaches to Formation of Tactical Skills for Qualified Rowers of High Sport School. The article analyzes the approaches of forming tactical mastery skilled paddlers. Objectives: 1. Develop and justify the experiential method of forming tactical skills of rowers-canoeists high-skill sports. 2. To study the effectiveness of the influence of experimental techniques for tactical mastery of rowers-canoeists of high-skill level. 3. Analyze the results. The author displays the version of the tactical training of kayakers on a distance of 1,000 meters, based on the rhythm of rowing. The article shows the results of the study and comparison of flow distance of 1000 meters with a view of kayaker paddling rhythm master of sports of Ukraine and Olympic champion.

Key words: tactics, tactical skill, tactical training, rhythm, rowing, rowers.