

УДК 797.123.2-057.87.001.53

Окунь Д.О.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ВЕСЛЯРІВ-СЛАЛОМІСТІВ 10-12 РОКІВ

Робота присвячена проблемі удосконалення системи підготовки веслярів-слаломістів. Оцінено параметри рівня розвитку фізичних якостей юних веслярів-слаломістів. Встановлено достовірні зрушення контрольних показників швидкісно-силових і силових якостей. Доведено ефективність розробленої експериментальної методики тренування для юних веслярів-слаломістів.

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

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Фізична підготовка пов'язана з розвитком основних фізичних якостей спортсмена, необхідних йому у спортивній діяльності – силових, швидкісних, витривалості, гнучкості і координації, а також деяких комплексних їх проявів – швидкісно-силових, силової витривалості тощо [7].

Спеціальну фізичну підготовку прийнято профілювати за лінією специфічних вимог до рухових здібностей спортсменів [7]. Таким чином, засоби фізичного виховання спрямовані перш за все на створення передумов для поліпшення якісних і кількісних характеристик змагальної діяльності. Це вимагає вдосконалення індивідуальної атлетичної підготовленості спортсменів з акцентом на вдосконалення швидкості, швидкісно-силових здібностей і спеціальної витривалості.

Нині з усіх видів веслування, які входять в програму Олімпійських ігор, веслувальний слалом в Україні є найменш вивченим видом спорту. Зростання його популярності в світі змушує підійти до багаторічного тренувального процесу спортсменів, використовуючи об'єктивний і експериментальним шляхом обґрунтований матеріал [2]. На сучасному етапі розвитку веслувального слалому неможливо нехтувати специфікою спортивної підготовки, вже починаючи з 10-12 років, бо у цьому віці закладається "базовий фундамент" для майбутніх змагальних результатів [1]. Тому, обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За ствердженням [3], методика тренування юних спортсменів повинна включати зміст, який забезпечує доцільне співвідношення засобів і методів спортивної підготовки, враховуючи статеві та індивідуально-психологічні особливості тих, хто займається, а також умови території міста і регіону, що підтверджується [4]. У роботах присвячених відбору дітей для занять спортом [3, 5, 6, 8, 9, 10], представлено основи побудови тренувальних занять загального і спеціального характеру, висвітлено методичне забезпечення навчання техніці рухів тощо. Нажаль, наукових досліджень у веслувальному слаломі обмаль і вони не розкривають зазначену проблему. В сучасній підготовці спортсменів з веслувального слалому використовується наступна програма [1], що є єдиним стандартом в Україні. Зміст її направлений на всебічний, гармонійний розвиток дітей з переважною спрямованістю на розвиток загальної і технічної підготовки. Проте, на наш погляд, її недоліками є її спрямованість на всебічний розвиток веслярів-слаломістів (без розвитку спеціальної підготовленості), з використанням тих же підхід, засобів і методів, що 10-20 років тому, які не відображають сучасних вимог підготовки у веслувальному слаломі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно Зведеного плану науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури і спорту на 2011 – 2013 рр. за темою 2.8 "Вдосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту" (№ 011U003125).

Мета дослідження – довести переваги розробленої тренувальної програми для розвитку спеціальної фізичної підготовленості веслярів-слаломістів 10-12 років.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі основні **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми методичного забезпечення тренувального процесу юних веслярів-слаломістів.

2. Розробити та теоретично обґрунтувати експериментальну програму тренування для юних спортсменів, які почали спеціалізуватись у веслувальному слаломі.

3. Експериментально перевірити вплив розробленої програми тренування на показники спеціальної фізичної підготовленості веслярів-слаломістів 10-12 років протягом підготовчого періоду.

Для вирішення поставлених задач, використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженнях взяло участь 42 хлопця та 18 дівчат 10-12 років, які займаються веслувальним слаломом у спортивній секції СДЮШОР "Маяк+" м. Харкова у групі початкової підготовки. Перед початком експерименту нами були сформовані дві групи – контрольна та експериментальна за принципом рівності кваліфікації та фізичної підготовленості. Показники рівня фізичних здібностей у юних спортсменів були рівні. Надалі контрольна група продовжила підготовку за традиційною програмою тренування [1], а експериментальна за вдосконаленою програмою.

Зміст традиційної програми направлено на рішення завдань всебічного розвитку спортсменів засобами загальної фізичної підготовки. Суть експериментальної програми тренування полягає в зсуві термінів початку водного сезону збільшенні періоду контрольних стартів, вдосконаленні процесу навчання основам техніки веслувального слалому за рахунок впровадження спеціально-розвиваючих, слаломних вправ.

Порівняння традиційної та експериментальної програми тренування представлено у таблиці 1.

Порівнюючи дані таблиці 1, можна зробити наступний висновок – зміст традиційної методики направлено на вирішення завдань всебічного розвитку спортсменів засобами загально-фізичної підготовки, так як вони спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток серцево-судинної та дихальної систем, вдосконалення загальної витривалості і підвищення працездатності, а експериментальної – на вирішення проблем спеціалізації, що дозволяє спортсменам прогресивно розвиватися, як всебічно, так і в специфічному напрямку. Слід зазначити, що враховуємо засоби загально-фізичної підготовки, так як вони служать зміцненню здоров'я, розвитку серцево-судинної та дихальної систем, вдосконалення загальної витривалості і підвищенню працездатності, а звертаємо увагу на пошук нових підходів до тренувального процесу, пов'язаних із зміною характеру і параметрів навантаження, доповненням змісту.

Таблиця 1

Порівняння традиційної та експериментальної програми тренування

№	Методика	Традиційна	Експериментальна
	Критерії		
1	Формування теоретичних знань	– передача знань здійснюється шляхом розповідей, пояснень, показу фото-, відео матеріалу, малюнків;	– при знайомстві з технікою гребків дається визначення, його призначення і умови вживання;
2	Навчання техніці веслувального слалому	– при навчанні слаломним гребкам спортсмени опановують основу рухової діяльності; – послідовність навчання: пряме веслування, підтягуючий гребок, направляючий гребок, відброс, хід кормою вперед, завіс	– при навчанні слаломним гребкам спортсмени опановують основу рухової дії і 2-4 техніко-тактичні прийоми; – послідовність навчання: підтягуючий гребок, пряме веслування, направляючий гребок, відброс, "веслування назад", завіс, крен, опора; – в процес навчання упроваджені методичний прийом – катання в різних видах човнів
3	Розвиток фізичних якостей і здібностей	– під час розвитку силових якостей, здібностей застосовуються зовнішні обтяження (гантелі, штанга) до 15 кг; – цілеспрямований розвиток спеціальної витривалості не здійснюється. Навантаження впродовж річного циклу носить аеробну спрямованість	– в тренувальний процес змагального періоду включені спеціально-розвиваючі вправи, які служать засобом інтегральної підготовки; – під час розвитку спеціальної витривалості застосовують швидкісні спуски, проходження ділянок і всієї траси. Навантаження впродовж річного циклу носить аеробну і аеробно-анаеробну спрямованість

Під спеціальною підготовленістю ми розуміємо ступінь індивідуальної психофізичної, специфічної готовності до досягнення максимально можливого спортивного результату на момент

вимірювання в умовах специфічної діяльності. Критерієм оцінки рівня спеціальної підготовленості служать вправи, комбінації від ефективності виконання яких залежить підсумковий результат виступу в змаганнях. Такими вправами є: слаломне веслування, виконання слаломних гребків, об'єднаних в комбінації. Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості веслярів-слаломістів на етапі початкової підготовки наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники спеціальної фізичної підготовленості веслярів-слаломістів 10-12 років
протягом підготовчого періоду**

Показники	Контрольна група (n=30)			Експериментальна група (n=30)		
	На початку дослідження	В кінці дослідження	Достовірність відмінностей	На початку дослідження	В кінці дослідження	Достовірність відмінностей
Проходження зворотніх воріт (праві), с	15,5±0,06	9,8±0,06	t=2,8 p<0,05	15,3±0,09	10,9±0,04	t=3,1 p<0,05
Проходження зворотніх воріт (ліві), с	13,9±0,9	8,6±0,6	t=2,9 p<0,05	13,2±1,2	9,5±0,9	t=4,5 p<0,05
100 м, с	68±0,44	52±0,31	t=3,71 p<0,05	70±0,34	59±0,1	t=4,07 p<0,05
Вісімка кіл (за 1 хв), с	1,5±55,71	3,4±47,3	t=1,5 p>0,05	1,6±73,56	2,8±60,3	t=2,8 p>0,05

Порівняльний аналіз спеціальної фізичної підготовленості спортсменів після експерименту, свідчить про статистично достовірну перевагу зростання результатів спортсменів в експериментальній групі. На первинному тестуванні не виявлено достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп. На повторному тестуванні спостерігається достовірне поліпшення показників експериментальної групи в порівнянні з показниками контрольної групи, що свідчить про ефективну послідовність і тривалість навчання техніки веслувального слалому та раннього виходу на бурхливу воду.

Результати досліджень мають достовірні відмінності ($p < 0,05$), що підтверджує раціональність і адекватність обраного підходу до змагального періоду, тобто впровадження спеціально-розвиваючих засобів в навчально-тренувальний процес і збільшення термінів змагального періоду. Застосування даних засобів дає можливість підвищити у веслярів-слаломістів спеціальну працездатність. Така спрямованість тренувальних навантажень дозволяє інтегровано опанувати техніку слаломного веслування.

Отже, можна зробити наступний загальний висновок – запропонована експериментальна програма тренування веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки відрізняється від традиційної оновленням параметрів і характеру навантаження, впровадженням додаткових засобів і методів тренування, що, загалом, дає можливість кожному весляру-слаломісти досягти високих спортивних результатів.

Висновки. 1. Дослідження традиційної програми тренування виявило її спрямованість на всебічний розвиток веслярів-слаломістів. Даний підхід до навчально-тренувального процесу уповільнює розвиток спеціальних здібностей і спеціальної підготовленості і, як наслідок, адаптацію до навантажень етапу ранньої спеціалізації, що призводить до форсованого використання напружених тренувань на наступних етапах.

2. Підвищення обсягу спеціальних засобів (швидкісних спусків, ділянок слаломної траси і ін.) і впровадження додаткових методичних прийомів (перехресних тренувань і суміжних стартів) в навчально-тренувальний процес змагального періоду сприяло достовірному поліпшенню показників спеціальної підготовленості.

3. Впроваджена експериментальна програма навчання техніці слаломного веслування дозволяє скоротити терміни оволодіння спеціальними руховими діями (за рахунок оптимального співвідношення основних і додаткових гребків і елементів і їх кількості) і одночасно розвинути спеціальну працездатність (поряд з технічною підготовкою) за допомогою використання навантаження спеціально-розвиваючого характеру, що проявляється в показниках тестування спеціальної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень розробка і впровадження програми спеціальної фізичної підготовки веслярів-слаломістів будуть продовжені на наступних етапах багаторічного вдосконалення.

Використані джерела

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. : Советский спорт, 2006. – 104 с.
2. Воронцов Ю.О. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом / Ю.О. Воронцов, О.О. Чередніченко, 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. : ФиС, 1987. – 128 с.
4. Дубовой А. В. Применение программ физической культуры и спорта в региональных учебных заведениях / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Materialy IX mezinarodni vedecko-prakticka conference "Dny vedy – 2013". – Dil 36. Technicke vedy. Telovychova a sport : Praha. Publishing House "Education and Science" s.r.o., 2013. – S. 75 – 79.
5. Зелеченок В. Б. Легкая атлетика : Критерии отбора / В. Б. Зелеченок, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
6. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : [монографія] / В. Г. Олешко. – К. : ДМП Полімед, 2005. – 250 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Саенко В. Г. Организация тренировочных занятий в пауэрлифтинге с юными спортсменами / В. Г. Саенко // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: матер. II Междунар. науч.-практ. конф. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – С. 169 – 174.
9. Саенко В. Г. Фізичні якості юних тхеквондистів / В. Г. Саенко, В. М. Теплий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 119 – 121.
10. Толчева Г. В. Формування фізичного здоров'я у учнів молодшого та середнього шкільного віку на заняттях з йоги / Г. В. Толчева // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика. – Луганськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2009. – С. 196 – 201.

Okun D.

**DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS WATER-SLALOM
10-12 YEARS OLD**

Work is sanctified to the problem of improvement of the system of preparation of water slalom. Presently from all types of rowing, which is included in the program of the Olympic Games water slalom in Ukraine is the least studied type of sport. The increase of his popularity in the world makes long-term approach to the training process of athletes using objective and experimentally grounded material. On the modern stage of development of water slalom it is impossible to ignore the specific of sport preparation, already beginning from 10-12, because in this age "base foundation" is mortgaged for future contention results. The reliable changes of control indexes of speed-power and power qualities are set. Comparative analysis of the special physical preparedness of sportsmen after an experiment, testifies to statistically reliable advantage of increase of results of sportsmen in an experimental group. On the primary testing it is not educed reliable differences between the indexes of control and experimental groups. Efficiency of the worked out experimental methodology of training is well-proven for young water-slalom. Established benchmarks significant changes speed-power and power quality. An offer experimental program of training of water-slalom on the initial stage of preparation differs from traditional updating of parameters and character of loading, introduction of additional funds and training methods, which, on the whole, gives an opportunity every water-slalom to attain high sport results.

Key words: water slalom, physical fitness, physical qualities, experimental technique.

Стаття надійшла до редакції 08.09.2015 р.