
ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ Й ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ

Жань Суй, Ольга Русанова

Аннотация. Проанализированы основные факторы совершенствования тренировочного процесса и повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в гребном слаломе, а именно: разработка и совершенствование методики поэтапных действий гребца-слаломиста высокого класса в процессе соревнования, создание «специального фундамента» подготовленности и его реализации в условиях соревнований и в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: тренировочный процесс, гребной слалом, соревновательная деятельность, подготовленность.

Abstract. The main factors of training process perfection and improvement of efficiency of competitive activity of qualified sportsmen in rowing slalom have been analyzed, namely: development and perfection of the method of stage-by-stage actions of elite rower in the process of competitions, creation of «special foundation» of fitness and its realization in the conditions of competitions and during direct preparation for competitions.

Keywords: training process, rowing slalom, competitive activity, fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Високий рівень досягнень у сучасному спорті обумовлює необхідність постійного оновлення усіх сторін підготовки спортсмена, і, передовсім, спортивного тренування. Подальше зростання спортивних досягнень безпосередньо залежить від чіткого визначення шляхів його вдосконалення і правильного підходу до їх розробки [7]. Численні дослідження показали, що вдосконалення процесу управління спортивним тренуванням значною мірою залежить від чітких уявлень про структуру підготовленості і діяльності змагання, від тих її складових, які визначають спеціальну роботоздатність на конкретній дистанції змагання [2, 3, 6]. Експериментальні дані свідчать, що високий рівень спеціальної підготовленості повинен забезпечувати таке співвідношення рівня розвитку різних сторін фізіологічних функцій, яке відповідатиме певним індивідуальним функціональним особливостям спортсменів.

Науковий підхід, спрямований на підвищення рівня спеціальної роботоздатності, заснований на аналізі вираженості чинників, що визначають цю якість у спортсменів у веслувальному слаломі, оскільки дозволяє під час оцінки функціональної підготовленості перейти від обліку максимальних меж функцій і можливостей метаболізму до оцінки властивостей діяльності систем забезпечен-

ня стійкості функціонування м'язів у режимах, визначених вимогами виду спорту. Він покликаний, передусім, оцінити ефективність подолання стомлення, що розвивається в ході роботи спеціального характеру і під час проходження змагальної дистанції, а також виділити ключові чинники ефективності цього процесу [5–7].

Аналіз і узагальнення наявних підходів до удосконалення спеціальної підготовленості у видах спорту з варіативними умовами проведення змагань, до яких належить і веслувальний слалом, показав, що зміни напруженості рухової діяльності у процесі подолання дистанції є фактором, що визначає зміст спеціальної фізичної підготовки.

Дослідження змін напруженості рухової активності спортсменів у видах спорту з умовами проведення змагань, що змінюються, показали, що їхня спеціальна фізична підготовленість має складну структуру. Вона складається з комплексного високоспеціалізованого прояву сили, швидкості, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей спортсменів. Характер прояву термінових адаптаційних реакцій організму у процесі подолання змагальної дистанції забезпечує необхідний комплекс відповідних пристосувань, від яких залежить необхідний рівень включення у роботу певної рухової якості спортсменів. Цей процес вимагає високого рівня розвитку, інтеграції і здатності до ефектив-

ної реалізації в умовах змагальної діяльності, що змінюються, нейрогенних, метаболічних і кардіо-респіраторних реакцій організму [11].

Дослідження проводиться відповідно до теми 2.9 «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту, з урахуванням вимог змагальної діяльності» плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр.» (номер держреєстрації 0116U001614).

Мета дослідження – визначити фактори вдосконалення тренувального процесу й підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у веслувальному слаломі за даними спеціальної літератури.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, практичного досвіду роботи провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що фізична робота у веслуванні супроводжується активізацією тих систем організму, які визначають аеробні та анаеробні (лактатні) процеси енергозабезпечення. Насамперед це стосується серцево-судинної та дихальної систем [2, 4, 6, 7].

На думку ряду фахівців [6–10], удосконалення спеціальної витривалості в циклічних видах спорту (особливо при тривалості проходження змагальної дистанції в межах близько 1 хв і більше) має два головні напрями. Перший – це підвищення рівня «спеціального фундаменту» в процесі базової підготовки, що ґрунтується, головним чином, на збільшенні навантажень на рівні анаеробного порогу. Цей напрям удосконалення витривалості полягає у збільшенні навантажень, спрямованих на підвищення аеробної продуктивності, економізації, і частки силових вправ, адекватних характеру планованої діяльності змагання. При цьому ставиться за мету підвищення швидкості пересування на рівні аеробного і анаеробного порогів як бази для використання високоінтенсивних засобів.

Другий напрям полягає в значній інтенсифікації тренувального процесу в період безпосередньої підготовки до змагань (передзмагальна підготовка) за рахунок широкого використання вправ, що виконуються з граничною інтенсивністю. Інтенсифікація навантажень при цьому описується, головним чином, як збільшення обсягу роботи в зонах змішаного аеробно-анаеробного і, переважно, анаеробного гліколітичного енергозабезпечення [6].

Необхідно відмітити, що регулювання інтенсивності тренувальних вправ для розвитку спеціальної витривалості було, і багато в чому залишається, орієнтованим винятково на параметри максимальної, а також кращої (чи запланованої) змагальної швидкості. До сьогодні використову-

ється відносно (y %) вираження інтенсивності навантажень у заданих тренувальних вправах від максимальної швидкості. При цьому тренувальні вправи, що виконуються в значному обсязі зі швидкістю на 10–15 % нижчою за змагальну, розглядаються як чинник удосконалення спеціальної витривалості [3].

Адаптація енергетичних систем до основних блоків спеціальних навантажень веслувальників-слаломістів на сьогодні вивчена недостатньо. При спеціальній їх підготовці на «бурхливій воді» (слаломна траса) використовують навантаження в зонах різної інтенсивності: максимальній – тривалістю 10–20 с; субмаксимальній – в діапазоні 25–45 с; великій, що полягає у багаторазовому проходженні повної траси (70–80 % максимальної інтенсивності), і власне навантаження змагання [3, 4].

Найповніше було вивчено адаптацію спортсменів до навантажень для розвитку спеціальної витривалості (багаторазове проходження слаломної траси). Експериментальні дослідження свідчать, що при використанні 10 спроб проходження повної траси, паузи відпочинку між спробами – 3–4 хв, після виконання перших п'яти спроб виявлено максимальну інтенсифікацію серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень вища 180 уд·хв⁻¹). Енергозабезпечення м'язової діяльності здійснювалося в аеробно-анаеробному режимі. Після завершення 10 спроб в цьому режимі частота серцевих скорочень залишається на граничному рівні, наростають анаеробні процеси, про що свідчить достовірне зростання концентрації лактату в крові, що відповідає зоні гліколітичного енергозабезпечення [3, 4].

Багато рекомендацій до вдосконалення, наприклад, «субмаксимальної витривалості» (у видах спорту, де вона є провідною для спеціальної роботоздатності) зводяться до необхідності напруженого тренування при інтенсивності анаеробного порогу, під час навантаження, в умовах якого ще може бути досягнуто стійкого рівня концентрації лактату в крові або більш високого [6]. Рекомендується використання переривчастих навантажень для максимізації (і спеціалізації) аеробного енергозабезпечення роботи, наприклад, з використанням багаторазових повторень 15–30-секундних високоінтенсивних відрізків з короткими інтервалами відпочинку.

Аналіз літературних джерел свідчить, що актуальним питанням є розробка і вдосконалення методики поетапних дій веслувальника-слаломіста в процесі змагання [3, 4]. Великі міжнародні змагання – чемпіонати світу і Європи – проводяться за стандартною програмою: перший день – показові виступи; другий день – кваліфікаційні заїзди; третій день – півфінальні і фінальні заїзди. Прикладом поетапних дій першого дня є:

1. Обов'язковий перегляд показових виступів та їх аналіз: а) перегляд проходження дистанції усіх класів човнів; б) аналіз допущених помилок; в) вивчення й опрацювання різних варіантів проходження зв'язок; г) вислуховування порад інших спортсменів і тренерів; д) самостійний аналіз і ухвалення рішень; е) вибір єдиного варіанту проходження дистанції.

2. Ідеомоторне запам'ятовування цілісного малюнка слаломної дистанції (по гребках): а) начне, імітаційне проходження спортсменом, який знаходиться на березі, дистанції кілька разів (більшість спортсменів високого класу використовують цей метод, рухаючись уздовж берега з веслом у руках); б) уявне проходження дистанції з урахуванням усіх техніко-тактичних особливостей (темп, ритм, траєкторія, прискорення, прокат, використання крену, підтопів корми, стрибки, відштовхування від берега, прокат по бочці) [3, 4].

Інша група питань пов'язана з поділом тренувального процесу на періоди: 1) створення «спеціального фундаменту» (у багаторічній або річній періодизації тренувального процесу), 2) його реалізація в умовах змагань. Якщо перший період дуже тривалий, то другий (реалізаційний) – дуже короткий, його тривалість становить кілька тижнів. Проте зміст другого періоду зрозумілий лише в найзагальніших рисах і зазвичай описується, як цілеспрямоване широке використання вправ у режимах змагань [1, 5, 6]. Цього явно недостат-

ньо для цілеспрямованого управління розвитком реалізаційної складової спеціальної витривалості спортсменів у веслувальному слаломі.

Висновки. Аналіз даних спеціальної літератури дозволив окреслити основні фактори вдосконалення тренувального процесу й підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у веслувальному слаломі, а саме: розробку і вдосконалення методики поетапних дій веслувальника-слаломіста високого класу в процесі змагання, створення «спеціального фундаменту» підготовленості та його реалізації в умовах змагань та в період безпосередньої підготовки до них.

Усе це припускає необхідність проведення подальших досліджень в умовах реального змагання. Доцільне також проведення досліджень, що моделюють вимоги різних частин навантаження в умовах тестів з визначенням перехідних режимів енергозабезпечення роботи і компенсації в умовах наростаючого стомлення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням аналізу динаміки показників компонентів спеціальної витривалості в модельних умовах дистанції змагання, визначення особливостей динаміки реакцій анеробного та аеробного енергозабезпечення. На цій основі можуть бути розроблені перспективні напрями моделювання режимів навантаження у процесі подолання змагальної дистанції, що дозволить вдосконалити структуру спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у веслувальному слаломі.

Література

1. Володин В. Н. Методика тренування гребців-слаломістів на початковому етапі підготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04: Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / В. Н. Володин. – Тюмень, 2009. – 20 с.
2. Живодров С. А. Модель подготовки гребца-слаломиста высокой квалификации / С. А. Живодров // Вестн. спорт. науки. – 2007. – С. 49–51.
3. Корженевский А. Н. Приспособление высококвалифицированных гребцов-слаломистов к предельной ступенчатой нагрузке / А. Н. Корженевский, Л. Ю. Рябиков, И. С. Губарева // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 11–14.
4. Корженевский А. Н. Современные подходы к планированию тренировочных нагрузок спортсменов / А. Н. Корженевский, Л. Ю. Рябиков, Ю. В. Слотина // Вестн. спорт. науки. – 2008. – С. 27–31.
5. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов / С. Крюков. – М.: Эльф ИПР, 2004. – 236 с.
6. Мищенко В. Проблемы и перспективы совершенствования специальной выносливости кваліфікованих спортсменів / В. Мищенко, Д. Полишук // Вестн. спорт. науки. – 2004. – С. 8–12.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Рожнецов В. В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования / В. В. Рожнецов, М. М. Полевщиков. – М.: Сов. спорт, 2006. – 280 с.
9. Рынкевич Т. Строння дифференцировка максимальной силы и силовой точности у байдарочников разного возраста и уровня спортивной подготовленности / Т. Рынкевич, В. Староста // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 3. – С. 35–36.
10. Сорванов В. А. Поиск способов измерения специальной выносливости / В. А. Сорванов, Ю. П. Алексеева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 3. – С. 49–53.

11. Ящур-Новіцкі Я. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів як фактор спортивної майстерності у видах спорту з варіативними зовнішніми умовами проведення змагань (на матеріалі віндсерфінгу): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Я. Ящур-Новіцкі. – К., 2007. – 42 с.

Literature

1. Volodin V. N. Methods of training of slalom rowers at the initial preparation stage: author's abstract for Ph. D. in Pedagogics: 13.00.04: Theory and methods of physical education, sports training, health related and adapted physical culture / V. N. Volodin. – Tyumen, 2009. – 20 p.
2. Zhivodrov S. A. Model of elite slalom rower preparation / S. A. Zhivodrov // Vestnik sportivnoy nauki. – 2007. – P. 49–51.
3. Korzhenevsky A. N. Adaptation of elite slalom rowers to extreme loads / A. N. Korzhenevsky, L. Y. Ryabikov, I. S. Gubareva // Teoriya i praktika fizkultury. – 2007. – N 8. – P. 11–14.
4. Korzhenevsky A. N. Modern approaches to planning training loads of athletes / A. N. Korzhenevsky, L. Y. Ryabikov, Y. V. Svotina // Vestnik sportivnoy nauki. – 2008. – P. 27–31.
5. Kryukov S. Rowing slalom. Preparation of athletes / S. Kryukov. – Moscow: Elf IPR, 2004. – 236 p.
6. Mishchenko V. Problems and prospects of improving special endurance in skilled athletes / V. Mishchenko, D. Polishchuk // Vestnik sportivnoy nauki. – 2004. – P. 8–12.
7. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 p.
8. Rozhentsov V. V. Fatigue during physical culture and sports sessions: issues, methods of studies / V. V. Rozhentsov, M. M. Polevshchikov. – Moscow: Sov. Sport, 2006. – 280 p.
9. Rynkevich T. Differentiation of maximal strength and strength precision in kayakers of different ages and level of fitness / T. Rynkevich, V. Starosta // Teoriya i praktika fizkultury. – 2003. – N 3. – P. 35–36.
10. Sorvanov V. A. Search for ways of special endurance measuring / V. A. Sorvanov, Y. P. Alekseyeva // Teoriya i praktika fizkultury. – 2005. – N 3. – P. 49–53.
11. Iashchur-Novitski I. Physical fitness of skilled athletes as the factor of sports mastery in sports events with variable environmental competitive conditions (by the example of windsurfing): author's abstract for Doctoral Degree in Physical Education and Sport: 24.00.01 / I. Iashchur-Novitski. – Kyiv, 2007. – 42 p.