

---

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

---

## НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

---

*Тетяна Дзогій*

**Аннотация.** *Определена значимость факторов стимуляции работоспособности и восстановительных реакций в ударных микроциклах соревновательного периода гребцов на байдарках и каноэ. В исследовании использованы результаты экспертного опроса 42 квалифицированных тренеров по гребле на байдарках и каноэ. Рассмотрены основные группы внутренировочных средств восстановительной направленности, которые могут быть использованы квалифицированными гребцами в ударных микроциклах соревновательного периода. Установлено, что на первом месте более 88 % экспертов определили наиболее значимый вид специальных упражнений восстановительной направленности – дыхательные упражнения, на втором – упражнения на растягивание, на третьем – упражнения с элементами гимнастики для суставов, на четвертом – упражнения с партнером в режиме, близком к изокинетическому.*

**Ключевые слова:** *восстановление, внутренировочные средства, специальная работоспособность, ударный микроцикл.*

**Abstract.** *Significance of factors stimulating work capacity and recovery responses during accentuated microcycles of competitive period has been determined. The results of the expert survey of 42 qualified coaches have been used in the study. The main groups of extra-training means of recovery character have been considered, which may be used by skilled rowers during accentuated microcycles of the competitive period. Over 88 % of experts believe that the most important type of special exercises of recovery orientation are special breathing exercises, followed by stretching exercises, special exercises with elements of gymnastics for the joints, and special exercises with a partner in close to isokinetic mode of execution.*

**Keywords:** *recovery, extra-training means, special work capacity, accentuated microcycle.*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасне тренування спортсменів високого класу характеризується великим обсягом роботи та високою інтенсивністю [3, 7]. Зокрема така тенденція простежується у веслуванні на байдарках і каное. Розглядаючи основні параметри тренування більшості веслувальників, слід зазначити, що загальний обсяг спеціальної роботи, виконаної за рік спортсменами, зріс і перевищує 1000 год, річний обсяг веслування перевищує 3500 км, кількість змагальних стартів збільшилась до 50 і більше. Збільшення навантажень і підвищення спеціальної працездатності потребує розробки науково обґрунтованих методів активізації процесів, що відбуваються в період між тренуваннями, стартами. У цього випадку вирішальну роль в організмі починають відігравати процеси відновлення.

Одними із засобів, здатних інтенсифікувати процеси відновлення після тренувальних і змагальних навантажень, забезпечити більш повну мобілізацію функціональних резервів і більш ефективну адаптацію організму спортсменів до фізичних навантажень є позатренувальні. Фахівці розглядають позатренувальні засоби, як додаткові до тренувальних і тісно з ними пов'язані [1, 2, 4, 5].

Сьогодні у веслуванні на байдарках і каное широко представлено позатренувальні засоби [5, 8–10], однак наявні рекомендації щодо застосування даних засобів не тісно пов'язані зі спрямованістю тренувального процесу, особливостями змагальної діяльності спортсменів. Практично не представлено засобів і методів стимуляційного характеру, що прискорюють відновні процеси і стимулюють спеціальну працездатність спортсменів. Невирішеною

залишається проблема вибору даних засобів, що обумовлює актуальність нашого дослідження.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.10 «Управління тренувальними навантаженнями в умовах інтенсифікації змагальної діяльності» (номер держреєстрації 0111U001724).

**Мета дослідження** – визначити позатренувальні засоби, спрямовані на відновлення організму кваліфікованих веслувальників в ударних мікроциклах змагального періоду.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; експертне опитування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати аналізу спеціальної літератури дозволили виявити засоби відновлення, які використовуються у веслуванні на байдарках і каное в ударних мікроциклах змагального періоду підготовки. Ці засоби можуть бути умовно об'єднані в три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні [8, 9].

Для виявлення найбільш значущих позатренувальних засобів, що використовуються для відновлення організму кваліфікованих веслувальників, було проведено експертне опитування, в якому взяли участь 42 кваліфікованих тренера з веслування на байдарках і каное з різних регіонів України. Для оцінки ступеня узгодженості думки експертів був використаний коефіцієнт конкордації Кендела. При розрахунку результатів експертизи коефіцієнт конкордації становив 0,85, що підтверджує високий ступінь узгодженості думки експертів. Враховуючи невисокий рівень коефіцієнтів варіацій (< 15 %), відмінності середніх значень показників можна вважати достовірними, на думку експертів.

Аналіз експертного опитування дозволив визначити, що з наявних груп відновлюючих засобів на першому, найбільш значимому, місці є група педагогічних засобів, що включає планування вправ, занять мікроциклів відновного характеру, рухові переключення в програмах занять і мікроциклів, раціональну розминку на заняттях і змаганнях, раціональну побудову заключних частин занять, умови для тренування та для відпочинку.

На другому місці за значимістю у застосуванні було визначено групу фармакологічних засобів, до яких належать вітаміни та мінеральні речовини, а також речовини, що стимулюють функцію кровотворення, адаптогени тощо. У практиці спорту їх застосовують для стимулювання процесів відновлення організму, ефективного поповнення енергетичних ресурсів, прискорення адапта-

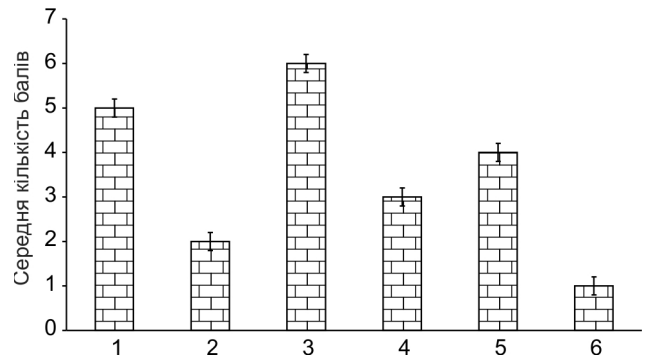


Рисунок 1 – Ступінь значимості застосування педагогічних засобів відновлення в ударних мікроциклах змагального періоду кваліфікованими веслувальниками:

1 – рухові переключення в програмах занять і мікроциклів; 2 – умови для відпочинку; 3 – планування вправ, занять мікроциклів відновного характеру; 4 – раціональна розминка; 5 – раціональна побудова заключних частин занять; 6 – урахування індивідуальних особливостей спортсменів;  $p < 0,05$

ційних процесів, підвищення стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів.

На третьому – збалансоване харчування, що відповідає характеру, величині і спрямованості навантажень, сприяє більш швидкому протіканню процесів відновлення в організмі спортсменів.

На четвертому – фізичні засоби, що включають різні види масажу, парну лазню та сауну, гідропроцедури, електропроцедури.

На п'ятому – гігієнічні засоби, що включають раціональний і стабільний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідність спортивного одягу та інвентаря завданням і умовам підготовки і змагань.

На шостому – психологічні засоби, що включають різні засоби психорегуляції такі, як аутогенне тренування, м'язова релаксація, взаємини з тренером та партнерами, психологічний мікроклімат у групі та ін.

На рисунку 1 представлено ступінь значимості застосування педагогічних засобів відновлення у веслуванні на байдарках та каное в ударних мікроциклах змагального періоду, дані якого свідчать, що найбільш значущим засобом відновлення, на думку експертів, є планування вправ, занять мікроциклів відновного характеру, на другому – рухові переключення в програмах занять і мікроциклів, на третьому – раціональна побудова заключних частин занять, на четвертому – раціональна розминка, на п'ятому і шостому – умови для відпочинку й урахування індивідуальних особливостей спортсменів.

На рисунку 2 подано ступінь значимості застосування спеціальних вправ відновлювальної спрямованості, які використовують у веслуванні на байдарках та каное в ударних мікроциклах змагального періоду.

За даними рисунку 2 видно, що, на думку групи експертів, найбільш значущим видом спеціальних вправ відновлювальної спрямованості є дихальні вправи, на другому – вправи на розтягнення, на третьому – вправи з елементами гімнастики для суглобів, на четвертому місці – вправи з партнером у режимі, близькому до ізокінетичного.

**Висновки.** В результаті дослідження встановлено необхідність вдосконалення підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках та каное в ударних мікроциклах змагального періоду.

Результати дослідження підтверджують, що понад 88 % експертів вважають найбільш значущим видом спеціальних вправ відновлювальної спрямованості – дихальні вправи, тоді вправи на розтягнення, вправи з елементами гімнастики для суглобів – вправи з партнером в режимі, близькому до ізокінетичного.

Аналіз експертного опитування фахівців із веслувального спорту дозволяє припустити, що в основі ефективного напрямку вдосконалення підготовки кваліфікованих веслувальників лежить комплексне застосування спеціальних засобів відновлювальної спрямованості, в основі яких лежать базові вправи дихального тренування, вправи на розтягнення, вправи з елементами гімна-

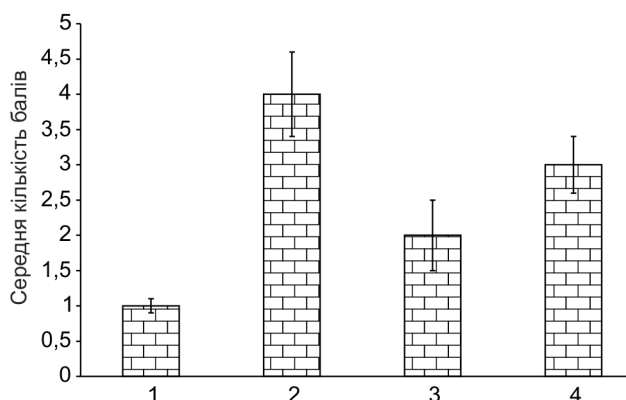


Рисунок 2 – Ступінь значимості застосування спеціальних вправ відновлювальної спрямованості в ударних мікроциклах змагального періоду кваліфікованих веслувальників: 1 – вправи з партнером в режимі, близькому до ізокінетичного; 2 – дихальні вправи; 3 – вправи з елементами гімнастики для суглобів; 4 – вправи на розтягування;  $p < 0,05$

тики для суглобів, вправи з партнером в режимі, близькому до ізокінетичного.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в експериментальному обґрунтуванні – апробуванні в практиці ефективності застосування програми відновлення із застосуванням комплексів позатренувальних засобів.

## Література

1. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: дис. ... доктора пед. наук: спец. 24.00.01 / М. М. Булатова. – К., 1997. – 462 с.
2. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных реакций в системе тренировочных воздействий в подготовке квалифицированных спортсменов: дис. ... доктора наук. по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 / В. Е. Виноградов. – К., 2010. – 249 с.
3. Дрюков В. А. Система построения четырёхлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к олимпийским играм (на материале современного пятиборья): дис. ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 / В. А. Дрюков; НУФВСУ. – К., 2002. – 410 с.
4. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 196 с.
5. Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М.: Сов. спорт, 2009. – 52 с.
6. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Стеценко Ю. Н. Функциональная подготовка спортсменов-ребцов различной квалификации / Ю. Н. Стеценко. – К.: УГУФВС, 1994. – 191 с.
9. Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring / M. Kellmann // Scandinavian J. of Medicine & Sci. in Sports. – 2010. – N 20. – P. 95–102.
10. Standley Robert A. Massage's effect on injury, recovery, and performance: a review of techniques and treatment parameters / A. Standley Robert, G. Miller Michael, H. Binkley // Strength and Conditioning J. – 2010. – Vol. 32, N 2. – P. 64–67.

## References

1. Bulatova M. M. Theoretical and methodological bases of the functional reserve of athletes' realization in training and competitive activities: Doctoral dissertation in Pedagogics 24.00.01 / M. M. Bulatova. – Kiev, 1997. – 462 p.
2. Vinogradov V. E. Stimulation of work capacity and recovery responses in the system of training impacts for skilled athletes' preparation: Doctoral dissertation in Physical Education and Sport: speciality 24.00.01. / V. E. Vinogradov. – Kiev, 2010. – 249 p.

3. *Dryukov V. A.* System of building four-year cycles of training of high class athletes for the Olympic Games (based on the modern pentathlon): Doctoral dissertation in Physical Education and Sport: speciality 24.00.01 / V. A. Dryukov; NUPESU. – Kiev, 2002. – 410 p.
4. *Zotov V. P.* Work capacity recovery in sport / V. P. Zotov. – Kiev: Zdorovia, 1990. – 196 p.
5. *Markov G. V.* System of recovery and work capacity enhancement in elite sport: methodical guide / G. V. Markov, V. I. Romanov, V. N. Gladkov. – Moscow: Sov. sport, 2009. – 52 p.
6. *Mishchenko V. S.* Functional capacities of athletes / V.S. Mishchenko. – Kiev: Zdorovia, 1990. – 200 p.
7. *Platonov V. N.* System of athletes' preparation in the Olympic sport / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 p.
8. *Stetsenko Y. N.* Functional preparation of rowers of different skill level / Y. N. Stetsenko. – Kiev: NUPESU, 1994. – 191 p.
9. *Kellmann M.* Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring / M. Kellmann // Scandinavian J. of Medicine & Sci. in Sports. – 2010. – N 20. – P. 95–102.
10. *Standley Robert A.* Massage's effect on injury, recovery, and performance: a review of techniques and treatment parameters/ A. Standley Robert, G. Miller Michael, H. Binkley// Strength and Conditioning J. – 2010. – Vol. 32. – N 2. – P. 64–67.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
dzogi@ukr.net

Надійшла 14.01.2015