

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розглядаються питання вивчення стану фізичної підготовленості веслувальників на байдарках групи попередньої базової підготовки.

Ключові слова: фізична підготовленість, веслування на байдарках.

The article deals with the study of the state of physical fitness of paddlers in the group of preliminary basic training.

Key words: physical fitness, kayaking.

Вступ. Веслувальний спорт висуває перед спортсменами досить високого рівня працездатності, фізичної підготовленості, а також технічно досконалого виконання вправ, стійкості нервових процесів, і тому лише врахування вказаних особливостей під час навчання і фізіологічне нормування фізичних навантажень сприятиме своєчасному досягненню високих спортивних результатів, сприятиме збереженню здоров'я юних спортсменів попередить при відхиленні у процесі розвитку організму [2].

Практика підготовки кваліфікованих веслувальників свідчить про те, що сьогоденний рівень спортивних результатів може бути досягнутий за наявності цілеспрямованої діяльності із застосуванням специфічних і неспецифічних засобів. Важлива роль при цьому належить фізичній підготовці [1-3].

Як вказує О.Чичкан для реалізації підходів здійснення фізичної підготовки потрібно в молодому віці, необхідно враховувати вікові особливості організму спортсмена, і використовувати спеціальні підходи до регулювання тренувальних навантажень [3]. З іншого боку, враховуючи досить високу динамічність процесу вікового розвитку, його нерівномірність, виникають труднощі у визначенні спільних критеріїв ефективності у побудові тренувального процесу, а також оцінки фізичної підготовленості спортсмена, зокрема на етапі попередньої базової підготовки [2, 3].

Проблема здійснення належно фізичної підготовки для підвищення підготовленості, високого рівня техніко-тактичних дій веслувальників на етапі попередньої базової підготовки є ще недостатньо вивченою та потребує подальшого дослідження.

Мета роботи: вивчення виконання нормативів з фізичної підготовленості веслувальників 12-14 років групи попередньої базової підготовки.

Рівень фізичної підготовленості у юних веслувальників 12-14 років ми визначали двічі: вихідні дані у вересень 2021 року, на початку підготовчого періоду макроциклу та другий раз після 5-ти місяців тренувань, тобто

перед змагальним періодом річного макроциклу (лютий 2022 року). В цей період у навчально-тренувальному процесі веслувальників групи попередньої базової підготовки було передбачено суттєву увагу підвищенню їх фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості веслувальників ми оцінювали за трьома рівнями: високий, середній та низький за нормативними шкалами, що використовуються у ДЮСШ із веслування на байдарках.

Проаналізувавши отримані дані нами виділено групу із 5-6 осіб, які виконали норматив на низькому рівні свої нормативи, і відповідно, у протягом нашого експерименту ми їх виділили до експериментальної групи веслувальників, де застосовували індивідуальний підхід у здійсненні фізичної підготовки, який включав 25% диференційованого підходу, а решту часу всі наші обстежувані обох груп працювали за встановленою програмою тренувань для даного віку веслувальників.

З першу розглянемо результати виконання нормативів з бігу на 100 м веслувальниками групи попередньої базової підготовки. На I етапі обстеження більшість веслувальників виконали цей норматив на середньому рівні – 42,9%, високий рівень ми виявили у 21,4%, а низький – у 35,7% від загальної кількості спортсменів. На II етапі обстеження, коли вже були виділені дві групи веслувальників контрольна та експериментальна відмічається покращення результатів виконання нормативів, тобто вже більшість виконали цей норматив на високому рівні 50,0%, середній рівень був притаманний 42,9%, тоді як низький лише одному спортсменові – 7,1% від загальної кількості обстежуваних.

Далі розглянемо результати виконання нормативу з розвитку загальної витривалості, що визначали за допомогою тесту « Біг на 1500 м». Слід відмітити, що під час I етапу обстеження ми відмічаємо більшість (рівно половина від всіх обстежуваних) виконали норматив на середньому рівнях 50,0%, на низькому рівні – 35,7%, а на високому лише 14,3% від загальної кількості обстежуваних веслувальників. Під час II етапу обстеження ми вже відмічаємо суттєве зростання кількості випадків з виконанням нормативу на високому рівні, зокрема вже 42,9% виконали норматив на високому рівні, 50,0 спортсменів виконали норматив на середньому рівні, і лише 1 спортсмен ще виконує норматив на низькому рівні (7,1%).

Далі розглянемо результати виконання нормативу з розвитку швидкісно-силових якостей. З цією метою ми підібрали тест, який дозволяє визначити рівень швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок та м'язів тулуба, так як ці м'язи є важливими для успішного виконання змагальних вправ у веслуванні а байдарках. На I етапі в однаковій кількості розподілилися результати виконання цього нормативу на середньому та низькому рівнях. Таких випадків виявилось по 42,9%, а високий рівень був характерний 14,3% веслувальників від загальної їх кількості. На II етапі обстеження після застосування експериментальної методики вдосконалення рівня розвитку фізичних якостей у веслувальників групи попередньої базової підготовки ми спостерігаємо наступні результати:

високий рівень виконання нормативу виявлено у 35,9%, середній у 64,3%, а низький рівень виконання цього нормативу ми не виявили в жодного із спортсменів. Тобто можна в повній мірі можна стверджувати, що впровадження диференційованого підходу у здійсненні фізичної підготовки у групі веслувальників, яким був характерний низький рівень виконання нормативів позитивно вплинув на розвиток швидкісно-силових якостей.

Наступним нормативом із тестів для визначення рівня фізично підготовленості веслувальників групи попередньої базової підготовки був тест «Піднімання тулуба в сід за 30 с» (швидкісно-силова витривалість).

На I етапі обстеження виконали норматив тесту «Піднімання тулуба в сід за 30 с» на високому рівні 21,4%, на середньому рівні – 42,9% (виявилось найбільше серед всіх веслувальників) і на низькому рівні – 35,7% (досить велика кількість обстежуваних на момент вихідних даних). На II етапі обстеження збільшилася кількість виконаних на високому (до 50,0%) та зменшення кількості веслувальників, які виконали норматив на низькому рівні до 7,1%. На середньому рівні у відсотковому співвідношенні змін ми не спостерігали – 42,9%. Можемо також відмітити, що ті веслувальників, які на першому етапі виконували норматив на середньому рівні більшість на другому етапі виконали норматив на високому рівні, а ті веслувальники, яким під час I тестування був характерний низький рівень виконання цього нормативу – вже виконали норматив на II етапі на середньому рівні.

Далі проаналізуємо результати виконання тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Під час I етапу обстеження більшість веслувальників виконали норматив на середньому та низькому рівнях - по 42,9%, а на високому рівні лише 14,3%. На II етапі обстеження ми спостерігаємо збільшення кількості виконаних нормативів на високому рівні до 35,7%, і на середньому рівні до 64,3%. Лише один веслувальник виконав норматив на низькому рівні - 7,1%.

Останнім тестом, який дозволяв нам визначити рівень фізичної підготовленості ми використали контрольний норматив із спеціальної фізичної підготовленості за часом долаття дистанції на воді у човні. На I етапі обстеження більшість веслувальників виконали даний норматив на низькому рівні, а саме: 50,0%. Високий був властивий лише 14,3%, а середній рівень – 35,7% від загальної кількості веслувальників. На II етапі обстеження, коли ми працювали диференційовано із фізичної підготовки з обстежуваними, враховуючи індивідуальні показники фізичної підготовленості тих веслувальників, які виконували нормативи на низькому рівні, ми вже відмічаємо, що жоден із них не виконав норматив на низькому рівні, а з іншого боку можемо відмітити, серед групи веслувальників більшість виконали норматив на високому і рівні, а саме - 57,1%, на середньому рівні – 42,9% (Табл.2.).

Висновки. Встановлено, що на I етапі обстеження за результатами виконання нормативів нами були сформовані дві групи веслувальників, до першої увійшли веслувальники, які виконали нормативи на високому та

середньому рівня, до експериментальної групи увійшли спортсмен, виконали нормативи на низькому рівні. У експериментальній групі ми застосовували диференційований підхід, що передбачав застосування під час тренувальних занять з фізичної підготовки індивідуального підходу для вдосконалення тих фізичних якостей, розвиток яких не відповідав встановленому нормативу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Жмуцький П.Л. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: зб. наук. праць студентів та магістрантів*. Вінниця. 2016. № 9. С. 75–77.

2. Земляков В.Е. Физические качества и их развитие в гребном спорте (байдарка и каноэ): Метод. рекомендации. Херсон: ХГТУ, 2001. 35 с.

3. Чичкан Оксана Проблема фізичної підготовки юних веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/pdf>

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент Глухов І.Г.