

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ОРІЄНТАЦІЇ КАНОЇСТІВ НА РІЗНІ ЗМАГАЛЬНІ ДИСТАНЦІЇ

Віктор Флерчук, Олександр Солтик

Хмельницький національний університет, м. Хмельницький



Аннотация

Полученные результаты тестирования каноистов в педагогических тестах, позволили сориентировать подготовку спортсменов на дистанцию, к которой они предрасположены. Данный подход дал возможность повысить эффективность подготовки и реализации индивидуальных возможностей в условиях соревновательной деятельности.

Annotation

The results are canoeists in educational tests, allowed to orient training athletes at a distance, to which they are predisposed. This approach made it possible to improve the preparation and implementation of individual opportunities in a competitive activity.

Постановка проблеми.

У сучасному спорті висока ефективність процесу спортивного тренування в значній мірі залежить від того, наскільки точно воно проводиться відповідно до необхідності удосконалення таких можливостей спортсменів, що пред'являють до нього специфічні умови у конкретному виді спорту або в його окремих спеціалізаціях. Проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву є однією із найбільш складних, а вирішення її обумовлено пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів.

Прагнення до росту спортивних досягнень тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності при виконанні тренувальних та змагальних навантажень, на сьогоднішній день себе вже цілком вичерпало, а в багатьох випадках такий підхід до побудови процесу підготовки часто призводить і до негативних для спортсменів наслідків. Тому виникає необхідність пошуку раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу веслувальників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз спеціальної літератури дозволив визначити значну перевагу використання педагогічних критеріїв при відборі і орієнтації спортсменів поряд з функціональними, реєстрація яких вимагає спеціальних умов і діагностичної апаратури.

Показники можна розглядати в якості критеріїв відбору і орієнтації спортсменів на третьому етапі багаторічного відбору для об'єктивної оцінки спортсменів, індивідуальних здібностей і схильності до спринтерської або стаєрської роботи, а також можуть бути використані для корекції тренувального процесу [1, 3].

Зокрема, ряд досліджень у веслуванні присвячено пошуку нових педагогічних показників, розробці тестів, оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і специфічних особливостей [2].

Метою дослідження стало визначити інформативні тести для орієнтації підготовки спортсменів на змагальні дистанції 200, 500 та 1000 м.

Завдання: перевірити ефективність застосування тестів для оцінки схильності каноїстів, до роботи різної спрямованості та подальшої орієнтації підготовки спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для перевірки ефективності тестів рекомендованих експертами нами був проведений експеримент в групі спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на каное, і знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки. У тестуванні брали участь 15 спортсменів віком 16-18 років з міст Хмельницького та Львова.

Експеримент включав у себе виконання низки рекомендованих



тестів, показники яких характеризують рівень загальної і спеціальної підготовленості каноїстів. Провідні експерти з веслування на байдарках і каное вказали, що у річному циклі підготовки пріоритет серед фізичних якостей належить витривалості, силовим і швидкісним здібностям, їхній розвиток залежить від періоду підготовки.

До програми тестування увійшли тести, які мали залежність з морфологічними, функціональними та психофізіологічним показниками, значущість яких була підтверджена в лабораторних умовах. Це: жим і тяга штанги максимальної ваги – для визначення максимальної сили (при тестуванні використовувалися стандартні снаряди з обтяженнями різної ваги). Рівень прояву швидкісної сили оцінювався за результатами, отриманими при виконанні кидка двома руками набивного м'яча із-за голови на дальність масою 3 кг із положення сидячи. Для визначення силової витривалості застосовували тест жим і тяга штанги вагою 30 кг протягом двох хвилин. Зміна вихідних положень давала можливість оцінити силові здібності різних м'язових груп, які беруть участь у робочих рухах каноїста.

При тестуванні загальної витривалості фіксувався час подолання бігу на 5000 м, для оцінки аеробно-анаеробних можливостей – біг на 1500 метрів.

Для оцінки лактатних анаеробних можливостей ми використовували тест, що складався з двох частин. Визначали час пробігання в тесті 4 рази по 100 м. Після цього спортсмени з максимальною швидкістю пробігали 400 м. У результаті визначалася різниця між бігом на дистанції 400 м і сумарним результатом на дистанції 4x100 м: чим вона менша, тим кращі лактатні анаеробні можливості.

Для оцінки алактатних анаеробних можливостей застосовували тест – біг 25 м з ходу 4 рази. Після

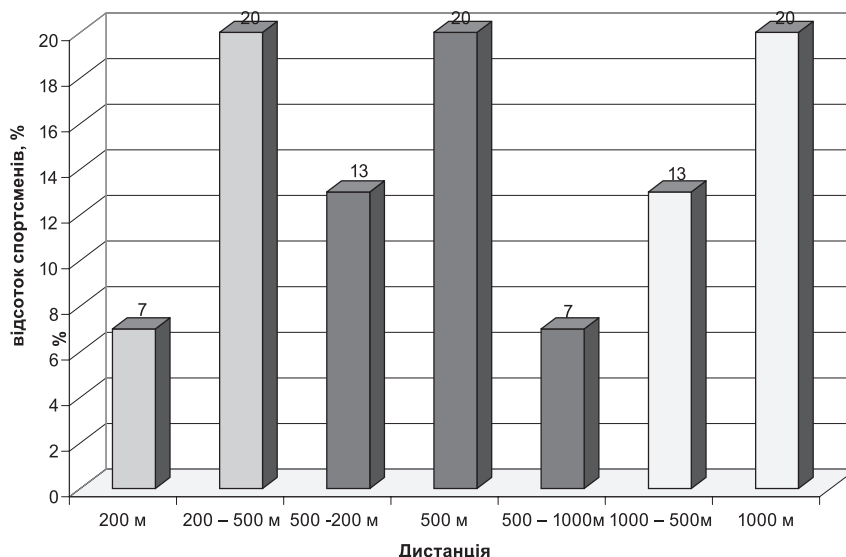


Рис. 1. Розподіл по групах каноїстів для орієнтації підготовки в залежності від змагальної дистанції.

цього визначався час бігу на дистанції 100 м. Результат в бігу на 4x25 м порівнювався з результатом бігу на 100 м. Чим менша різниця, тим кращі алактатні анаеробні можливості. Також використовували тести – біг на 50 м з ходу і 100 м з місця.

Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості в природних умовах проводилося за допомогою:

- оцінки швидкості стартового прискорення, веслування на 50 м з місця, (с);
- оцінки максимальної потужності роботи – веслування на 50 і 100 м з ходу (м/с);
- оцінки гліколітичної потужності роботи – веслування 300 м;
- оцінки спеціальної витривалості – веслування 4x250 м з максимальною інтенсивністю, через 20 с. відпочинку;

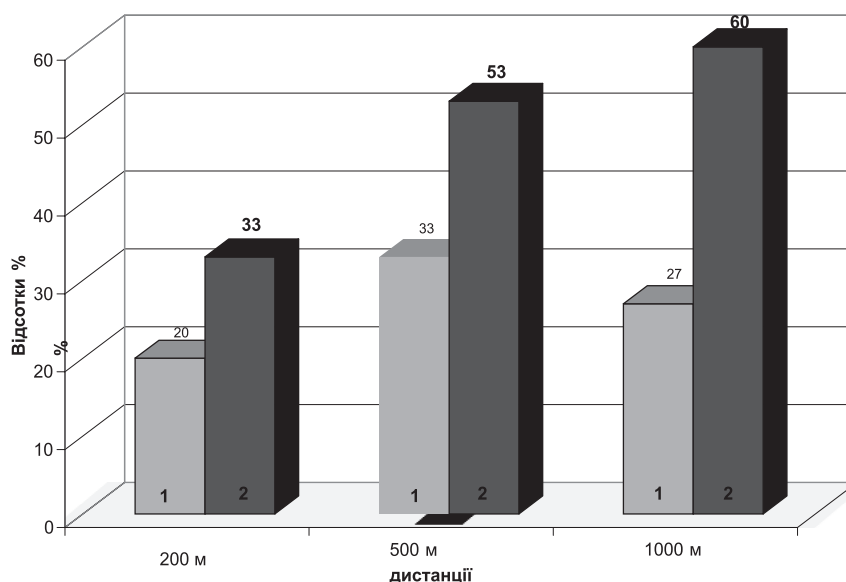


Рис. 2. Приріст кількості спортсменів, що демонструють високі спортивні результати у відповідності до орієнтації підготовки на різні змагальні дистанції: 1 – 2009 р.; 2 – 2010 р.



- оцінки загальної витривалості – веслування 3 × 2000 м;
- контрольне проходження змагальної дистанції – 200, 500 і 1000 м.

Результати, отримані каноїстами в спеціальних тестах, дозволили орієнтувати підготовку спортсменів на дистанцію, до якої вони схильні.

Так, до групи, підготовка якої була орієнтована на проходження дистанції 200 м, увійшло 27 % спортсменів. Необхідно зазначити, що з групи цих спортсменів 20 % можуть бути орієнтовані і на 200, і на 500 м, тобто в групі є лише 7 % спортсменів, в яких переважають швидкісно-силові спроможності, які є провідними на коротких дистанціях у веслуванні на каное.

До групи, підготовка якої була орієнтована на проходження дистанції 500 м, увійшло 40 % спортсменів. Нами відзначено, що в даній групі підготовку 13 % спортсменів можна орієнтувати на дистанції 500 і 200 м, 7 % – на 500 і 1000 м відповідно. До групи, де було рекомендовано орієнтувати підготовку каноїстів на дистанцію 1000 м, увійшло 33 %, причому 13 % можуть виступати на 1000 та 500 м. Таким чином можна зазначити, що результати проведення експерименту, свідчать про те, що на етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки в реальних умовах тренувальної діяльності за допомогою спеціальних тестів на суходолі і на воді, можна визначити схильність до певної дистанції на 200, 500 та 1000 м. Причому, з даної досліджуваної групи тільки 7 % спортсменів схильні до роботи на дистанції 200 м, по 20 % тільки на 500 і на 1000 м відповідно, інші спортсмени знаходяться в проміжному положенні з домінуванням схильності до тієї чи іншої дистанції. Таким спортсменам можна орієнтувати підготовку

з подальшим виступом на двох дистанціях, але з перевагою на ту, яка є пріоритетною. Так, на дистанції 200 м як на основній та 500 м як додатковій рекомендовано виступати 20 % спортсменів, на дистанції 500 м, як основній, та 200 м, як додатковій, – 13 %, на дистанції 500 м, як основній, та 1000 м, як додатковій, – 7 %, на дистанції 1000 м, як основній, та 500 м, як додатковій, – 13 % каноїстів відповідно (рис. 1).

Такий розподіл дозволив зорієнтувати підготовку спортсменів даної групи з урахуванням індивідуальних морфологічних, психофізіологічних та функціональних можливостей та схильності до роботи певної спрямованості.

Програму підготовки каноїстів формував тренер. Нами проводилося спостереження та контроль за станом спортсменів.

Для перевірки ефективності застосування запропонованих тестів для оцінки схильності каноїстів, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, до роботи різної спрямованості та подальшої орієнтації підготовки та виступу на змаганнях, нами було досліджено їхню змагальну діяльність.

Аналіз виступів спортсменів на змаганнях дозволив протягом 2009-2010 років в період проведення досліджень та орієнтації підготовки каноїстів в залежності від вузької спеціалізації на конкретній змагальній дистанції, визначити пріоритет спортивного результату, що в свою чергу свідчило про правильність та обґрунтованість запропонованого підходу. Так, спортивні результати каноїстів у 2009 році в порівнянні з минулими роками покращилися у 20 % спортсменів, які були орієнтовані на виступ на дистанції 200 м, на змаганнях національного рівня – чемпіонатах України, Кубку України, першості України, а в 2010 році – 33 %.

Спортивні результати на дистанції 500 м покращили в 2009 році 33 % спортсменів другої групи, підготовка яких була орієнтована на дистанцію 500 м, в 2010 – 53 %.

27 % спортсменів третьої групи, підготовка яких була орієнтована на виступ на змагальній дистанції 1000 м, поліпшили свій спортивний результат у 2009 році, у 2010 році – 60 % (рис. 2).

Висновки. Проведені дослідження дозволили визначити інформативні тести для орієнтації підготовки спортсменів на змагальні дистанції 200, 500 та 1000 м, які є ефективними та дозволяють тренеру використовувати їх в умовах тренувальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В. Н. Ориентация тренировочного процесса юных пловцов с учетом их предрасположенности к выступлениям на дистанции различной протяженности / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, А. А. Морозова // Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации – К.: КГИФК, 1992. – С. 5-29.
2. Флерчук В. В. Комплекс информативных педагогических тестов для ориентации спортсменов на разные змагальні дистанції / В. В. Флерчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. Єрмакова. – Харків, 2009. – № 2. – С. 147-151.
3. Шинкарук О. А. Особливості організації відбору спортсменів у циклічних видах / О. А. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. – 2002. – № 1 – С. 34-42.

