

---

## КЕРУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ВЕСЛЯРІВ

---

УДК 797. 1

Мігель Л.Й. (Migel L.I.), Смірнова І.М. (Smirnova I.N.), Мігель О.А. (Migel O.A.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Херсонський філіал Національного університету кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

*Підвищення ефективності управління тренувальним процесом є головним чинником в спорті і призводить до зниження затрат часу, а також матеріальних ресурсів для досягнення високих спортивних результатів.*

**Ключові слова:** *фізичні якості, функціональна підготовка.*

*An increase of efficiency of training process control is a main factor in sport and results in the decline of expenses of time, and also financial resources for achieving high sporting results.*

**Key words:** *physical qualities, functional preparation.*

Успішний виступ спортсменів забезпечується оптимальною відповідністю між функціональними можливостями й тренувальним навантаженням. Керування підготовкою спортсменів на всіх рівнях їхньої майстерності й повинне створити ту необхідну відповідність між станом спортсмена та його тренуванням [4].

З метою організації контролю веслярів рекомендується передбачати оцінку наступних компонентів:

1. Фізичних якостей витривалості і її сторін – загальної, спеціальної, силовій, швидкісно-силовій, і швидкісний.
2. Функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової, крові, гормональної.
3. Технічної майстерності – динамічних і кінетичних параметрів
4. Тактичної майстерності – уміння готуватися до змагань, розподіляти

сили на дистанції, правильно й раціонально застосовувати техніко-тактичні прийоми й т.д.

5. Психологічної підготовки: загальних якостей (особистості, світогляду, рівня й розвитку інтелекту); спеціальних якостей (вольової підготовки й рівня розвитку сенсомоторики – швидкості реакції, самоконтролю, уваги, почуття ритму, простору, міри зусиль та ін.).

Оцінку рівня фізичних якостей рекомендується робити за допомогою контрольних тренувань, змагань і тестів як на воді, так і в лабораторних умовах.

Оцінка спеціальної витривалості відбувається за спортивним результатом на змагальних дистанціях. Оцінка загальної витривалості – по кількості кілометрів, пройдених зі швидкістю 90% від її максимальної величини. Ці тести органічно пов'язані із програмою тренувального процесу. Залежно від індивідуальної змагальної швидкості й рівня специфічного розвитку витривалості тренер визначає кількісну сторону щоденного навантаження [2].

Також потрібно розрізняти спеціальні та загальні силові якості. Спеціальну силу можна визначати за допомогою тензограмм.

Однак можна використати більш доступний спосіб визначення спеціальної сили за допомогою динамометра.

Спеціальну силу визначають і за допомогою приладу ЛАГ-С і його модифікацій (за бистротою підняття найвищої швидкості при веслуванні зі старту) по лагограммам.

Для визначення загальної сили (кистьовій і становій) застосовується метод динамометрії.

Оцінка загальної сили виконується так само, як і у штангістів. Кожному спортсменові рекомендується володіти оптимумом розвитку сили основних м'язових груп (тобто створити такий фон, що дозволяє значно ефективніше реалізувати спеціальну працездатність на дистанції).

Оцінка спеціальної швидкості виконується за часом веслування й темпу на відрізках 100 м (якщо спортсмен має результат 18,5 – 19,9 сек., то це значить, що спеціально працювати над розвитком даної якості недоцільно) [3].

Загальні швидкісні якості, рекомендується оцінювати по наступних тестах:

результат бігу на короткі дистанції (50 – 200м);

поштовх штанги малої ваги (20 – 30 кг) на максимальну кількість раз;

Рівень гнучкості веслярів на байдарках і каное визначають у подздошно-поперековому суглобі (максимальний розворот тулуба) і в плечових суглобах – при русі рук зі сторони назад і знизу – назад.

Спритність або втримання рівноваги оцінюється вмінням гребти руками без весла, веслуванням із закритими очима й ін. Для ускладнення можна використовувати зміни центру ваги в човні [1].

Як один зі способів визначення й контролю працездатності веслярів рекомендується проба  $PWC_{170}$ . Ця функціональна проба, в основі якої лежить визначення потужності м'язової роботи при частоті серцевих скорочень, яка дорівнює 170 уд/хв. Теоретичні основи тесту  $PWC_{170}$  базуються на ряді важливих закономірностей фізіології спорту.

Величина  $PWC_{170}$  у веслярів становить 1300 – 2100 кгм/хв. Найменші значення даного тесту є в спортсменів з малою вагою тіла, найбільші – у високорослих веслярів з відносно більшою вагою.

Фізична працездатність у значній мірі залежить від кваліфікації спортсменів. Так у першорозрядників величина  $PWC_{170}$  коливалася в межах 1300 – 1600 кгм/хв, у більш класних спортсменів вона досягала 2000 – 2150 кгм/хв.

Функціональну підготовку спортсменів у циклічних видах спорту рекомендується оцінювати величинами максимального споживання кисню (МСК) і порогом анаеробного обміну. Функціональну підготовку оцінюють як у природних, так і в лабораторних умовах.

Показником оцінки функціонального стану може бути і показник  $PWC_{170}$ , а також зміни у внутрішньому середовищі організму, киснево-лужної рівноваги (КЛР) або молочної кислоти. КЛР у спокої коливається в межах  $7,4 \pm 5$ . Чим краще результат, показаний спортсменом, тим глибше зрушення в організмі (чим більше спортсмен «виклався» на дистанції), найбільші зрушення

можуть бути до 7,01 – 7,02. навіть спостерігаються випадки, коли на фініші були зареєстровані зрушення – 6,95.

Створення науково обґрунтованої системи комплексної оцінки підготовленості спортсменів є однією з актуальних проблем при підготовці до змагань веслярів на байдарках і каное.

Дослідження веслярів на етапах безпосередньої підготовки перед змаганнями дозволило розробити комплексну оцінку показників спеціальної тренуваності.

За цими показниками визначалися можливості функціональних систем спортсменів і розвиток різних спеціалізованих якостей веслярів на байдарках і каное.

Дані показники дозволяють оцінити рівень розвитку більшості основних якостей, що обумовлюють спеціальну тренуваність веслярів високого класу та починаючих спортсменів, дозволяють судити про різні сторони спеціальної підготовленості веслярів і про особливості впливу на результат цих спортсменів засобів, методів і направленостей тренувального процесу.

### **Література:**

1. *Болобан В.Н.* Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис. д-ра пед. наук. КГИФК. – К., 1990. – 45 с.

2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. *Гельфанд И.М., Цетлин М.Л.* О математическом моделировании центральной нервной системы // Модели структурно-функциональной организации некоторых биологических систем. – М.: Наука, 1966. – С. 9 – 26.

4. *Келлер В.С., Платонов В.Н.* Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов, 1993. – 270 с.