

УДК 797.122:796.015.11

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ

Чичкан Оксана, Музика Богдан, Кмицяк Микола, Голод Роман
Львівський державний університет внутрішніх справ

Анотація. Стаття присвячена проблемі індивідуалізації тренувального процесу спортсменів у веслуванні на байдарках та каное. Знання щодо можливих шляхів індивідуалізації різних видів підготовки будуть сприяти оптимізації підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках та каное і створювати передумови для подальшого зростання їхньої спортивної майстерності.

Ключові слова: індивідуалізація, тренувальний процес, спортсмен.

Annotation. The article deals with the problem of individualization of training process athletes in rowing. Knowledge about the possible ways of individualization of different types of training will help to optimize the training of qualified athletes in rowing and create conditions for the further growth of their sports skills.

Keywords: individualization, training process, athlete.

Постановка проблеми. У сучасному спорті висока ефективність процесу спортивного тренування в значній мірі залежить від того, наскільки точно тренувальний процес проводиться відповідно до необхідності удосконалення таких можливостей спортсменів, які пред'являють до нього специфічні умови у конкретному виді спорту або в його окремих спеціалізаціях [Платонов В.М., 2004]. Проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву є однією із найбільш складних, а вирішення її обумовлено пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів.

Метою даної роботи є аналіз та узагальнення даних щодо проблем індивідуалізації тренувального процесу веслувальників на різних етапах підготовки.

Результати дослідження. У сучасній теорії і методиці спортивного тренування визначено арсенал тренувальних впливів, спрямованих на удосконалення технічної, тактичної та інших сторін підготовленості спортсменів, на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму. Це дає можливість вирішувати питання, що пов'язані з цілеспрямованим удосконаленням окремих факторів структури функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів [Платонов В.М., 2004].

Сучасна система спортивного тренування в спорті викликає глибокі функціональні зміни в діяльності усього організму спортсмена. Їх вплив призводить до підвищення працездатності спортсменів через досягнення певного рівня функціонування провідних, для конкретного виду діяльності, систем організму. Особливо яскраво це проявляється у циклічних видах спорту з переважним проявом витривалості, де функціональні можливості організму значною мірою визначають рівень досягнення спортивних результатів.

Здійснення такого підходу можливе при урахуванні потужності, рухливості, стійкості, економічності і здібності реалізації набутого потенціалу в конкретних умовах змагальної дистанції. Їхнє індивідуальне співвідношення складає функціональний фундамент високої спеціальної працездатності (Дьяченко В.Ф., 2000; Лисенко Е., 2004; Міщенко В.С., 1990). Фактори, що визначають розвиток рухових якостей і спеціальної працездатності спортсменів у веслуванні на байдарках і каное, у вирішальній мірі залежать від тривалості роботи на тій змагальній дистанції, на якій спеціалізується веслувальник. Відповідно, що це відображається на структурі змагальної діяльності спортсмена на кожній із дистанцій і на особливості підготовленості веслувальника, одночасно підкреслює необхідність вузько спрямованої спеціальної підготовки до змагань на конкретній дистанції і роль відбору на ту чи іншу дистанцію (Стеценко Ю.Н., 1994).

В ряді робіт визначено, що для ефективної реалізації функціонального потенціалу веслувальників в умовах змагань необхідно чітко визначити спеціалізацію спортсмена на конкретній змагальній дистанції (Лисенко Е., 2004; Шинкарук О.А., 2004).

Також, системні дослідження в галузі спортивного тренування показують дуже високу специфічність фізичних здібностей людини. Рухові можливості спортсменів далеко не однакові. В одних явно виражене переважання швидкісних здібностей, у інших – силових, у третіх – витривалості, і дуже рідко зустрічаються спортсмени з високим гармонійним розвитком усіх необхідних здібностей (Матвеев Л.П., 2001; Платонов В.М., 2004).

У спортивній діяльності, де виявляється гранична мобілізація людських можливостей, індивідуальні здібності грають вирішальну роль не тільки при виборі виду спорту, але й у рамках однієї спеціалізації. Тому важливе значення для досягнення високих спортивних результатів має індивідуалізація тренувального процесу, що розглядається в даний час як один з провідних принципів методики спортивного тренування (Платонов В.М., 2004).

Безумовно, організм спортсмена, як саморегулююча система, може розвиватися в необхідному напрямі і під впливом загального порядку. Це підтверджується виявленням цілого ряду загальних закономірностей тренувального процесу (Матвеев Л.П., 2001; Платонов В.М., 2004). Проте ефект спортивного вдосконалення буде значно вищий, якщо акцент педагогічної дії співпадатиме з індивідуальними особливостями організму спортсмена (Волков Л.В., 2002). Є усі підстави вважати, що моторика і рухові здібності людини досить жорстко

детерміновані спадковістю. Вже з моменту народження діти проявляють різний ступінь рухової активності, яка певною мірою формується відповідно до генетичного коду індивіда (Шварц В.Б., 1984).

Принцип індивідуалізації спортивного тренування орієнтує на можливо повнішу відповідність засобів, методів, форм, величини і динаміки навантаження індивідуальним особливостям спортсменів – статі, віку, підготовленості, рівню розвитку окремих якостей і здібностей, стану здоров'я і т. д. (Волков Л.В., 2002; Платонов В.М., 2004).

Найменше дослідженою частиною цієї проблеми є індивідуалізація тренувальних програм на основі виявлення і вивчення індивідуальних особливостей розвитку і функціонування організму в підлітковому віці.

Вивчення науково-методичної літератури (Губа В.П., 2009; Соломатін В.Р., 2008) дозволило встановити, що індивідуальний підхід у тренувальному процесі передбачає два основних напрямки у вирішенні цієї проблеми:

1. Індивідуалізація засобів тренування (Артамонова А.А., 2011). Цей аспект індивідуалізації пов'язаний з виявленням даних про чинники і модельні характеристики, що визначають спортивний результат на тому або іншому віковому, або кваліфікаційному етапах. При цьому вважають, що корекція індивідуальних програм повинна бути спрямована на «підтягування слабких» показників фізичних якостей і здібностей або на розвиток сильніших «профільюючих» рухових якостей.

2. Індивідуалізація навантаження і побудови тренування (Козіна Ж.Л., 2009; Лизогуб В.С., 2010). У цьому напрямі важливим вважається враховувати: біологічні коливання функціонального стану в різних фазах ендogenous ритму (Шапошнікова В.І., 2008); поточний стан тренуваності спортсмена; міру індивідуальної величини навантаження (так званий «максимальний тест») і її градації (Фурман Ю.М., 2009); індивідуальні темпи біологічного розвитку (Тімакова Т.С., 1985) та ін. При очевидній необхідності застосування індивідуального підходу протягом усієї багаторічної спортивної підготовки, практична реалізація його обмежена (Волков Л.В., 2002). Існує думка, що в якнайповнішому обсязі індивідуальна підготовка повинна проводитися на етапі вищих спортивних досягнень. Можна припустити, що така гостра потреба в індивідуальному підході до підготовки спортсменів високого класу якраз і викликана далеко не повним його дотриманням протягом багаторічної підготовки. Юнацький вік, як відомо, є базою для становлення спортивної майстерності, і помилки, допущені в побудові тренувального процесу, не тільки несприятливо впливають на подальше підвищення спортивної майстерності юного спортсмена, але й знижують інтерес до виду спорту, згубно впливають на здоров'я (Платонов В.М., 2004).

Аналізуючи вищесказане, можна стверджувати, що індивідуалізація тренувального процесу неможлива без чітких модельних характеристик підготовленості спортсмена, і без чітких знань про конкретні обсяги та інтенсивність навантажень на різних етапах багаторічного тренувального процесу.

Ці проблеми розглядалися низкою вітчизняних науковців. Зокрема, Флерчук Віктор [1] для визначення значущості фізичних якостей в структурі фізичної підготовленості каноїстів і відповідно впливу на ефективність змагальної діяльності проводив експертну оцінку серед фахівців – 22-х тренерів з веслування на байдарках і каное, з яких 10 – заслужені тренери України, 12 – тренери вищої та I категорії.

Так, з п'яти основних фізичних якостей, що характеризують фізичну підготовленість каноїстів основну перевагу віддано розвитку витривалості та швидко-силовим якостям.

Отримані дані підтверджують результати досліджень, що проведені іншими фахівцями у веслуванні на байдарках і каное з визначення пріоритетності провідних фізичних якостей. Витривалість та швидко-силові якості є провідними у веслуванні, тому що спортсмену необхідно тривалий час утримувати потужність, темп веслування, хід човна, боротися з хвилею чи вітром. І саме правильна орієнтація тренувального процесу, співвідношення роботи на розвиток провідних якостей, характерних для веслування взагалі, та з урахуванням індивідуальної схильності каноїста до певної роботи, впливає на кінцевий результат.

Чеханюк Ольга [2] вказує, що для кожної групи спортсменок існують свої характерні особливості, як структури та змісту фізичної підготовки, так і особливостей змагальної діяльності та фізичної підготовленості. Це, в свою чергу, також дозволяє нам проводити корекцію тренувального процесу на основі розробленого алгоритму.

Так, для веслувальниць, які спеціалізуються на дистанції 200 м на першому місці по кількості взаємозв'язків є максимальна сила, на другому – максимальна швидкість (веслування на 50 м з ходу), потім – швидкісна витривалість (веслування 3 по 100 м), силова витривалість (жим та тяга штанги та веслування 4 по 250 м), швидкість (біг 50 м) та спеціальна витривалість (веслування 300 м).

Для веслувальниць, які спеціалізуються на дистанції 500 м на першому місці є також максимальна сила, а інші фізичні якості відрізняються. На другому місці – спеціальна витривалість (веслування 300 та 750 м), максимальна швидкість (веслування 50 м з місця), силова витривалість ((жим та тяга штанги та веслування 4 по 250 м), швидкісна витривалість (веслування 3 по 100 м) та швидкість (біг 50 м).

Чичкан Оксаною [3] у своїй роботі запропоновано методологічний підхід до побудови тренувального процесу, який відрізняється від попередніх поєднанням комплексного (70% від загального часу на фізичну підготовку) і диференційованого (30% від загального часу на фізичну підготовку) розвитку фізичних якостей, що на 10% і більше відстають від модельних характеристик фізичної підготовленості веслувальниць більш високої спортивної кваліфікації. Експериментально підтверджено, що поєднання комплексного і диференційованого розвитку фізичних якостей у тренуванні веслувальниць на початкових етапах багаторічної

підготовки дає достовірно вищі, ніж за традиційною програмою, темпи приросту тренуваності без збільшення обсягів тренувальних навантажень. Це дозволяє забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей і зберегти адаптаційний потенціал юних веслувальниць для подальшого зростання тренуваності на наступних етапах багаторічної підготовки (Ю.В.Верхошанский, 1988; В.М.Платонов, 1997).

Також, Шинкарук Оксаною [4] була розроблена комплексна система відбору, яка принципово відрізняється від програм відбору, що використовувалися раніше, а саме розробкою диференційованих шкал для спортсменів різної статі, віку та виду спорту, періоду підготовки в річному циклі. Така система дозволяє оцінити стан окремих компонентів рухової функції і руховий потенціал спортсмена в цілому, передбачає орієнтацію тренувального процесу на подальших етапах підготовки.

Результати в тестах представлені в інтегральних оцінках, що виражаються в балах, характеризують потенційні можливості спортсменів, які пройшли попередню підготовку і мають певну спортивну кваліфікацію. Це дає можливість виявити з цієї категорії спортсменів тих, хто здатний в найближчі роки увійти до складу національних збірних команд і демонструвати результати міжнародного рівня.

Система тестів включає чотири блоки показників: педагогічний (характер попередньої підготовки, темпи зростання спортивної майстерності, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, характерних для виду спорту), морфологічний, фізіологічний і психофізіологічний, для кожного з яких розраховується інтегральна оцінка. За результатами проведених обстежень, з урахуванням статі, віку та виду спорту, розроблені шкали, які дозволяють перевести зареєстровані у кожного спортсмена показники в загальну систему балів. Такий підхід дає можливість виявити переваги і недоліки спортсмена в окремих зареєстрованих показниках, і розрахувати оцінки в балах щодо кожного з блоків показників окремо, а потім розрахувати загальну оцінку – індекс перспективності.

Висновки. Отже, вищевикладене, на нашу думку, сприятиме оптимізації тренувального процесу кваліфікованих веслувальників на байдарках та каное і створенню передумов для подальшого зростання їхньої спортивної майстерності.

Література

1. Флерчук В.В. Обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні на байдарках та каное /В.В. Флерчук //Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 1. – С. 370-374.
2. Чеханюк О.П. Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих веслувальниць на байдарках /О.П. Чеханюк О. П. //Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. / за ред. Є. Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, Том 1. – С. 282-287.
3. Чичкан О.А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 /Оксана Анатоліївна Чичкан; Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2004. - 19 с.
4. Шинкарук О.А. Использование модельных характеристик в процессе отбора и ориентации подготовки спортсменов /О.А. Шинкарук // Вісник Запорізького національного університету № 2(8). – 2012. – С. 285-292.