

Загоровский В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

**СПОРТИВНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ**

Zaharouski V.A.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

**SPORTS WORKING CAPACITY OF THE HIGHLY QUALIFIED ATHLETES
SPECIALIZING IN CANOE FLATWATER**

ABSTRACT. In the article the efficiency of the training content for athletes from groups of sport perfection is under consideration. It contains results of the obtained data of covering the competitive course by sportsmen in the annual macrocycle. Time improvement in covering the competitive course by the highly qualified sportsmen specializing in canoe flatwater has been revealed.

KEYWORDS: highly qualified athletes; annual macrocycle; Canoeing; training; sports performance; sports improvement.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматривается эффективность содержания подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования в гребле на каноэ. Получены данные результатов преодоления соревновательной дистанции в годовом макроцикле. Выявлено достоверное улучшение времени преодоления соревновательной дистанции высококвалифицированными спортсменами, специализирующимися в гребле на каноэ за период исследования.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высококвалифицированные спортсмены; годовой макроцикл; гребля на каноэ; подготовка; спортивная работоспособность; спортивное совершенствование.

Введение. В современном спорте достижение высоких результатов определяется многими факторами, которые тесно увязаны с системой подготовки спортсменов [1]. Структура процесса подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в конкретных видах спорта. Эти закономерности обуславливаются факторами, во многом определяющими эффективность соревновательной деятельности [2]. Для создания целостной системы представлений о соревновательной деятельности спортсмена надо разобраться в ее содержании и формах, для чего следует проанализировать в комплексе основные определяющие их черты. Если рассматривать соревновательную деятельность спортсмена в аспекте составляющих ее форм построения, то вся она предстает в виде совокупности технически и тактически упорядоченных действий. Поэтому с каждым годом становится актуальным изучение соревнователь-

ной деятельности наиболее успешных в своих спортивных результатах спортсменов и спортивных команд [3].

Повышение результатов спортсменов в сезонных видах спорта, к которым относится и гребля на каноэ, во многом определяется правильным выбором методики построения спортивной тренировки. В свою очередь, рациональное построение спортивной тренировки в значительной степени зависит от выбора количественных показателей объема, интенсивности и направленности тренирующих воздействий [4].

Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности, имеющий самостоятельную ценность для спортсмена, тренера, зрителей, спортивной организации, страны, обуславливается большим количеством факторов. В их числе индивидуальные особенности личности спортсмена, эффективность системы подготовки, материально-технические условия подготовки и соревнований, климатические, географические и социальные условия, в которых проводятся соревнования, и др. [2; 7].

Готовность спортсмена выполнять физическую работу заданного объема и интенсивности для достижения высокого результата в соревновании определяется как спортивная работоспособность. Это сложный комплекс индивидуальных свойств, который связан с физическими возможностями спортсмена и приспособительными изменениями в организме в результате воздействия тренировки [5].

Повышение спортивной работоспособности в гребле на каноэ строится на закономерностях планируемого заранее и регулируемого в ходе тренировочной деятельности выполнения заданной работы в данный период времени [3; 6].

Преимущество в проявлении каких-либо отдельных сторон подготовки может принести успех в соревновании, но готовность к этому успеху обеспечивается за счет комплексного тренировочного процесса [7].

Цель исследования – повышение уровня спортивной работоспособности спортсменов в группах спортивного совершенствования, специализирующихся в гребле на каноэ, на основе совершенствования содержания подготовки.

Объект исследования – спортивная работоспособность спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, в годовом макроцикле подготовки.

Предмет исследования – количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие спортсмены, специализирующиеся в гребле на каноэ (n=12). Возраст 19–21 год, спортивная квалификация – МС, подготовка осуществляется в группах спортивного совершенствования. В вышеуказанных группах изучалась динамика спортивной работоспособности в течение годового макроцикла подготовки. В течение годового макроцикла подготовки внедрялся разработанный вариант содержания тренировочных занятий спортсменов групп спортивного совершенствования. Через 4, 8 и 12 месяцев тренировок с применением разработанного варианта содержания тренировочных занятий проводилось тестирование, во время которого гребцы выполняли контрольные испытания: гребля в лодке-одиночке, двойке и четверке на соревновательной дистанции 1000 м.

Использовались методы получения ретроспективной информации, получения текущей информации, математической статистики для обеспечения достоверности и

обоснованности анализа результатов исследования. Статистическая обработка проводилась с помощью программной надстройки «Пакет анализа» программы Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты тестирования спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, в годовом макроцикле подготовки.

Таблица 1 – Описательная статистика результатов тестирования спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, в годовом макроцикле подготовки

	Сентябрь 2017			Январь 2017			Май 2017			Сентябрь 2018		
	\bar{X}	σ	S_x^2	\bar{X}	σ	S_x^2	\bar{X}	σ	S_x^2	\bar{X}	σ	S_x^2
Гребля в каноэ-одиночке, мин, с	4.18,25	±2,83	1,30	4.12,89	±2,50	1,12	4.06,12	±2,50	1,12	4.02,24	±1,32	0,78
Гребля в каноэ-двойке, мин, с	3.44,12	±2,67	0,94	3.42,63	±2,23	0,89	3.40,56	±2,23	0,89	3.38,72	±1,38	0,72
Гребля в каноэ-четверке, мин, с	3.24,38	±2,50	1,59	3.20,45	±2,83	1,34	3.18,44	±2,83	1,34	3.16,64	±0,93	0,08

Результаты тестирования указывают на то, что среднее групповое значение гребли в каноэ-одиночке составило $4.18,25 \pm 2,83$ мин в сентябре, $4.12,89 \pm 2,83$ мин в январе, $4.06,12 \pm 2,83$ мин в мае, $4.02,24 \pm 2,83$ мин в сентябре. Среднее групповое значение гребли в каноэ-двойке составило $3.44,12 \pm 2,67$ мин в сентябре, $3.42,63 \pm 2,67$ мин в январе, $3.40,56 \pm 2,67$ мин в мае, $3.38,72 \pm 2,67$ мин в сентябре. Среднее групповое значение гребли в каноэ-четверке составляет $3.24,38 \pm 2,5$ мин в сентябре, $3.20,45 \pm 2,5$ мин в январе, $3.18,44 \pm 2,5$ мин в мае, $3.16,64 \pm 2,5$ мин в сентябре.

На рисунке представлена динамика прироста средних групповых значений прохождения соревновательной дистанции в различных классах лодок.

Из данных, представленных на рисунке, видно, что за период исследования время преодоления соревновательной дистанции в различных классах лодок носит неравномерный характер. Через 4 месяца прирост среднегруппового значения преодоления соревновательной дистанции 1000 м в каноэ-одиночке составил 2,08 %, в каноэ-двойке – на 0,66 %, в каноэ-четверке – на 1,92 %. Через 8 месяцев прирост среднегруппового значения преодоления соревновательной дистанции 1000 м в каноэ-одиночке составил 4,7 %, в каноэ-двойке – 1,59 %, в каноэ-четверке – 2,91 %. Через 12 месяцев прирост среднегруппового значения преодоления соревновательной дистанции 1000 м в каноэ-одиночке составил 6,2 %, в каноэ-двойке – 2,41 %, в каноэ-четверке – 3,79 %.

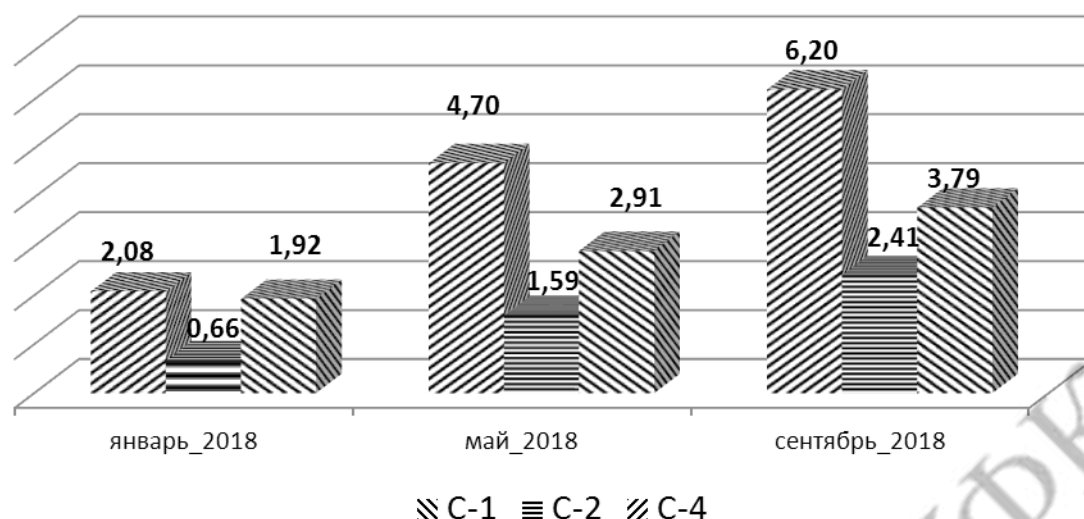


Рисунок – Динамика прироста средних групповых значений прохождения соревновательной дистанции в различных классах лодок за период исследования (%)

В таблице 2 представлены результаты однофакторного дисперсионного анализа результатов тестирования спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, в годовом макроцикле подготовки.

Таблица 2 – Однофакторный дисперсионный анализ результатов тестирования спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в гребле на каноэ, в годовом макроцикле подготовки

	В начале исследования $\bar{X} \pm \sigma$	После исследования $\bar{X} \pm \sigma$	P-значение	Прирост, %
Гребля в каноэ-одиночке, мин, с	4,18,25±2,83	4,02,24±1,32	0,00021 (<0,01)	6,2
Гребля в каноэ-двойке, мин, с	3,44,12±2,67	3,38,72±1,38	0,01392 (<0,05)	2,41
Гребля в каноэ-четверке, мин, с	3,24,38±2,50	3,16,64±0,93	0,00907 (<0,01)	3,79

Из представленных данных в таблице видно, что результаты тестирования улучшились в гребле на каноэ-одиночке на 6,2 % (16,01 с), в гребле на каноэ-двойке на 2,41 % (5,4 с), в гребле на каноэ-четверке на 3,79 % (7,74 с). При этом статистически значимым прирост ($p < 0,05$) в среднем по группе оказался во всех представленных тестах.

Выводы:

1. Результаты исследования подтвердили предположение о том, что совершенствование содержания подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования, специализирующихся на дистанции 1000 м в гребле на каноэ, позволит повысить уровень спортивной работоспособности.

2. Спортсмены, специализирующихся в гребле на каноэ, за период исследования улучшили свои результаты в среднем на 2,41–6,2 %.

3. Содержание подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования, специализирующихся на дистанции 1000 м в гребле на каноэ, позволяет конкретизировать особенности развития отдельных физических качеств и объективно систематизировать средства и методы целенаправленного воздействия в учебно-тренировочном процессе.

1. Селуянов, В. Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной подготовки / В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 46–50.

2. Райс, М. Основные проблемы повышения эффективности тренировки с высокими нагрузками в видах спорта на выносливость / М. Райс. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 3–26.

3. Гребной спорт: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова [и др.]; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

4. Жуков, С. Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ: учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков. – Минск: Беллитфонд, 2005. – 32 с.

5. Astrand, P.-O. Factors to be measured / P.-O. Astrand // Endurance in Sports. Oxford. Blackwell Sci. Publ. – 1992. – P. 189–191.

6. Dragnea, C. A. Teoria sportului / C. A. Dragnea, S. M. Teodorescu. – Bucuresti: Fest, 2002. – 610 p.

7. Стеценко, Ю. Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации / Ю. Н. Стеценко. – Киев: УГУФВиС, 1994. – 192 с.

УДК 796

Загоровский В.А.,

Савицкий А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЯХТСМЕНОВ

Zaharouski V.A.,

Savitski A.V.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED YACHTSMEN

ABSTRACT. This article aims to assess the quality of the training process aimed at improving the technique of sailing yacht management. The data of the expert evaluation results to determine the level of technical preparedness of qualified yachtsmen are obtained. Significant improvement of technical preparedness of qualified yachtsmen in the competitive period was revealed.