

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ
ПРОЦЕСОМ СПОРТСМЕНОК У ВЕСЛУВАННІ
АКАДЕМІЧНОМУ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

Міфтахутдинова Д. А.

*докторант кафедри освіти та управління навчальним закладом,
Запорізький приватний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Козій Р. В.

*аспірант кафедри освіти та управління навчальним закладом,
Запорізький приватний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сватсьєв А. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

На сьогодні однією з найбільш актуальних проблем у галузі спорту вищих досягнень, зокрема, у веслуванні академічному, є пошук найбільш оптимальної форми організації тренувального процесу в період підготовки спортсменів та спортсменок до найбільш вагомих змагань чотирьохріччя – Олімпійських ігор. На думку більшості фахівців ефективне вирішення цієї проблеми пов'язано з необхідністю внесення суттєвих змін в систему управління процесом підготовки спортсменів до відповідальних змагань [1, с. 284-286; 5, с. 110-115; 6, с. 376-378]. Визнається, що одним з елементів вказаного процесу удосконалення управлінського підходу є розробка нових сучасних програм побудови системи тренувальних занять, зокрема з врахуванням модельних характеристик відомих спортсменів та спортсменок в обраному виді спортивної діяльності. Зазначимо при цьому, що згідно загальноприйнятої думки основну увагу при підготовці спортсменок, зокрема у веслуванні академічно, треба зосередити на рівні їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості [2, с. 104-105; 3, с. 10-11; 4, с. 16-17]. У зв'язку з вищевикладеним розробка та практичне впровадження в систему управління тренувальним процесом

спортсменок вищої кваліфікації, які спеціалізуються у веслуванні академічному, сучасних програм побудови тренувального процесу в олімпійському циклі підготовки з врахуванням кількісних показників найбільш відомих спортсменок світу є безсумнівно актуальним питанням, яке має вагоме теоретичне та практичне значення.

Відповідно до мети та завдань дослідження на базі жіночої збірної України з веслування академічного було проведено обстеження 10 спортсменок вищої кваліфікації в процесі підготовки до Олімпійських ігор. В процесі обстеження проводили тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Всі отримані в ході дослідження дані були оброблені за допомогою пакетів статистичних програм «STATISTIKA 7.0» та EXEL.

На початку дослідження у спортсменок збірної України було зареєстровано значно гірші, порівняно з модельними характеристиками, величини практично усіх показників їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Так, обстежені спортсменки на початковому етапі дослідження мали достовірно більш низькі показники загальної витривалості (на $9,82 \pm 1,27\%$), силової витривалості (на $9,23 \pm 2,84\%$), максимальної сили (на $9,11 \pm 2,43\%$). Відхилення від модельних характеристик на дистанції 125 м за потужністю виконаної роботи, ЧСС при навантаженні і лактату в крові складало відповідно $16,08 \pm 1,47\%$; $9,36 \pm 4,39\%$ і $9,54 \pm 9,05\%$; на дистанції 250 м – відповідно $10,06 \pm 1,68\%$; $5,11 \pm 1,83\%$ і $12,08 \pm 9,98\%$; на дистанції 500 м – $10,03 \pm 1,48\%$; $5,01 \pm 1,10\%$; $6,74 \pm 1,35\%$; на дистанції 2000 м – відповідно $9,79 \pm 1,65\%$; $6,91 \pm 1,55\%$ і $14,18 \pm 5,06\%$ і на дистанції 6000 м – відповідно $9,46 \pm 1,86\%$; $6,30 \pm 3,79\%$ і $30,36 \pm 7,27\%$ (табл. 1).

З урахуванням отриманих даних нами було проведено відповідну корекцію програми тренувальних занять та проведено експериментальну оцінку її ефективності. Доведено, що к завершенню періоду підготовки до олімпійських ігор для обстежених спортсменок було характерне достовірне покращення усіх показників їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а саме: до $757,75 \pm 1,15$ с або на $-7,40 \pm 1,36\%$ зменшився час бігу на 300 м, на $8,70 \pm 1,48\%$ (до $204,44 \pm 1,24$ раз) та на $8,18\%$ (до $1,12 \pm 0,03\%$), покращилися показники в тестах на силову витривалість та максимальну силу.

Безсумнівно позитивними були зміни показників, які було зареєстровано в тестах з використанням тренажеру Сопсерт-2. Незалежно від дистанції (від 125 м до 6000 м), спрямованість вказаних змін було однаковою: зниження ЧСС (на 4–7%), лактаті в крові (на 9–22%) та, навпаки, зростання потужності виконаної роботи (на 9–17%).

Таблиця 1

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок збірної України з веслування академічного

на початку дослідження, $\bar{X} \pm S$

Показники	Збірна України	Модельні характеристики	% відхилення
Біг на 3000 м, с	818,3±1,25	745,13±1,58***	9,82±1,27
Силова витривалість, к-ть раз	188,08±1,14	207,2±0,43***	-9,23±2,84
Kmax, у.е.	1,04±0,01	1,14±0,001***	-9,11±2,43
N-125, вТ	664,2±16,5	791,44±15,27***	-16,08±1,47
ЧСС-125, уд/хв	189,2±1,1	173±0,26***	9,36±4,39
Лактат-125, моль/л	7,68±0,07	8,49±0,01***	-9,54±9,05
N-250, вТ	582,2±19	647,29±14,02**	-10,06±1,68
ЧСС-250, уд/хв	199,7±0,91	190±0,59***	5,11±1,83
Лактат-250, моль/л	10,91±0,13	12,41±0,01***	-12,08±9,98
N-500, вТ	474±7,14	526,82±6,53***	-10,03±1,48
ЧСС-500, уд/хв	201,2±1	191,6±2,21***	5,01±1,10
Лактат-500, моль/л	14,73±0,08	13,8±0,09***	6,74±1,35
N-2000, вТ	328,9±6,85	364,58±5,21***	-9,79±1,65
ЧСС-2000, уд/хв	194,3±0,67	181,73±0,56***	6,91±1,55
Лактат-2000, моль/л	16±0,25	14,01±0,05***	14,18±5,06
N-6000, вТ	259,3±6,55	286,4±4,18***	-9,46±1,86
ЧСС-6000, уд/хв	186,1±1,04	175,07±0,28***	6,30±3,79
Лактат-6000, моль/л	10,49±0,43	8,05±0,06**	30,36±7,27

Примітка: ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з показниками спортсменок збірної України.

Повністю підтвердили позитивну динаміку показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості обстежених спортсменок результати порівняльного аналізу з модельними характеристиками (табл. 2). Встановлено, що к завершеному періоду підготовки до Олімпійських ігор спортсменки збірної України практично зрівнялися з

величинами вказаних показників загальної підготовленості, які відзначаються як модельні значення.

Таблиця 2

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок збірної України та модельні характеристики

наприкінці дослідження, $\bar{X} \pm S$

Показники	Збірна України	Модельні характеристики	% відхилення
Біг на 3000 м, с	757,75±1,15	745,13±1,58***	1,69±1,36
Силова витривалість, к-ть раз	204,44±1,24	207,2±0,43*	-1,33±1,48
Кmax, у.е.	1,12±0,03	1,14±0	-1,68±4,26
N-125, вГ	778,9±15,8	791,44±15,27	-1,58±1,38
ЧСС-125, уд/хв	176,9±1,04	173±0,26**	2,25±1,37
Лактат-125, моль/л	8,38±0,16	8,49±0,01	-1,3±2,64
N-250, вГ	638,4±19,23	647,29±14,02	-1,37±1,42
ЧСС-250, уд/хв	192,5±0,83	190±0,59*	1,32±1,36
Лактат-250, моль/л	12,19±0,14	12,41±0,01	-1,77±1,44
N-500, вГ	515,11±7,38	526,82±6,53	-2,22±1,44
ЧСС-500, уд/хв	194,5±1	191,6±2,21	1,51±1,42
Лактат-500, моль/л	14,01±0,12	13,8±0,09	1,52±1,76
N-2000, вГ	361,4±7,92	364,58±5,21	-0,87±1,53
ЧСС-2000, уд/хв	185,1±0,78	181,73±0,56**	1,85±1,54
Лактат-2000, моль/л	14,1±0,22	14,01±0,05	0,62±1,34
N-6000, вГ	285,5±7,71	286,4±4,18	-0,32±1,54
ЧСС-6000, уд/хв	177,7±0,79	175,07±0,28*	1,50±1,26
Лактат-6000, моль/л	8,17±0,25	8,05±0,06	1,53±1,16

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з показниками спортсменок збірної України.

Достовірними, але незначними були тільки відмінності за рівнем загальної та силовій витривалості та за величинами при проходженні усіх дистанцій (від 125 м до 6000 м) на гребному ергометрі. Водночас, вказані відмінності були дуже незначними – від 1,32% до 2,25%.

У цілому отримані дані свідчили про перспективність запропонованого нами підходу щодо управління тренувальним процесом веслувальниць вищої кваліфікації в процесі підготовки до Олімпійських ігор. Впровадження в тренувальний процес експериментальної програми організації тренувальних занять з врахуванням модельних характеристик сприяло досягненню високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок та їх оптимального підходу до найважливіших змагань чотирирохріччя.

Література

9. Бондар А.А. Формування техніки рухових дій в академічному веслуванні у процесі багаторічної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. Вінниця: ВДПУ, 2013. С. 284-286.

10. Гуніна Л., Чередниченко О. Оцінювання поєданого впливу позатренувальних засобів на показники спеціальної працездатності та параметри гомеостазу кваліфікованих веслувальників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2012. № 2. С. 103-107.

11. Дяченко А., Яромощук В. Методика вдосконалення силового компонента спеціальної витривалості веслувальників із застосуванням спеціалізованого ергометра Дупо-Concept. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2009. № 1. С. 7-12.

12. Качмар П. Оцінювання функціонального стану й адаптаційних резервів веслувальників за даними варіабельності серцевого ритму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. № 4. С. 15-18.

13. Шинкарук О., Чередниченко О., Шульга Л. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт): [навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту]. К. : Олімп. л-ра, 2011. 140 с.

14. Malikov M. et al. Functional fitness assessment of elite athletes. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2021. Vol. 21 (1), Art 36, pp. 374–380.