

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Коваленко Юлії Юріївни

**РОЗРОБКА ЕФЕКТИВНИХ КРИТЕРІЇВ ОЦІНКИ МЕТОДІВ ПЛАНУВАННЯ
ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ С
УРАХУВАННЯМ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ
СПОРТСМЕНІВ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

д.б.н., професор

Берегова Т.В., Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту

Рецензент:

д.н. з фіз.вих і спорту, професор

Романчук С.В., Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 27.02.2021 р. о 9:00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитись в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. Десантників, 10)

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. В академічному веслуванні спортивну майстерність юних спортсменів визначається комплексом різних індивідуальних характеристик, серед яких основне значення фахівцями в річному циклі підготовки надається високому рівню розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму. Стрімке зростання спортивних результатів в академічному веслуванні вимагає ефективної адаптації організму до максимальних фізичних навантажень. У зв'язку з цим, організація тренувального процесу, повинна ґрунтуватися на типологічних принципах, які передбачають планування тренувальних навантажень спортсменів в академічному веслуванні з урахуванням властивостей розвитку організму систематизованих по групах. Такий підхід, в кінцевому підсумку дозволяє розкрити потенційно сильні сторони підготовленості юного спортсмена в академічному веслуванні.

Аналіз робіт провідних фахівців в академічному веслуванні свідчить про необхідність пошуку сучасних підходів до організації річного циклу підготовки в зв'язку з постійною тенденцією, яка зумовлює в цілому, зростання спортивних результатів і зокрема індивідуального спортивної майстерності спортсменів.

Проблема дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури провідних фахівців і досвід підготовки юних спортсменів показали, що проблемою раціоналізації тренувальних навантажень в академічному веслуванні займалися багато дослідників, проте ці питання не зачіпали застосування типологічного підходу до планування тренувального навантаження. Слід зазначити, що в деяких роботах розглядаються окремі ознаки, що характеризують диференціацію тренувального навантаження спортсменів з урахуванням їх фізичної підготовленості. Однак, в наявній спеціальній науково-методичній літературі нами не виявлено опис типологічного підходу при плануванні тренувальних навантажень з метою спрямованого впливу на фізичну і функціональну підготовленість спортсменів в академічному веслуванні.

При достатньому освітленні в спеціальній науково-методичній літературі питань планування фізичної підготовки, ще досить слабо порушується проблема

вибору оптимальних режимів роботи для різних типів адаптації організму до фізичних навантажень на етапах річного тренувального циклу юних веслярів-академістів 12-14 років.

Виходячи з цього, можна стверджувати, що планування тренувального процесу юних спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з урахуванням типів адаптації організму до навантажень, є актуальною проблемою підготовки спортивного резерву в сучасному дитячо-юнацькому спорті.

Об'єкт дослідження - тренувальний процес спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні.

Предмет дослідження - зміст, спрямованість і структура тренувальних навантажень в річному циклі підготовки спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні в залежності від типу адаптації організму.

Мета дослідження - розробити, експериментально обґрунтувати і оцінити ефективність структури змісту і спрямованості тренувальних навантажень в річному циклі підготовки спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні в залежності від типу адаптації організму.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що раціональний розподіл обсягів тренувального навантаження, спрямованої на розвиток швидко-силових здібностей і силової витривалості спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з урахуванням їх типологічних особливостей адаптації організму, дозволить їм істотно підвищити рівень спеціальної підготовленості і домогтися високих спортивних результатів в процесі змагальної діяльності.

Завдання дослідження

1. Вивчити показники функціональної і фізичної підготовленості спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з урахуванням типів адаптації організму до фізичних навантажень.

2. Визначити оптимальні параметри обсягу та інтенсивності тренувального навантаження в залежності від типів адаптації організму і рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в академічному веслуванні.

3. Розробити, експериментально обґрунтувати і оцінити ефективність планування тренувального навантаження в річному циклі підготовки спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з урахуванням типів адаптації організму.

Наукова новизна. Планування тренувальних навантажень залежить від типу адаптації організму юних спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні та обумовлюється виявленими нами детермінантами:

- вивчені показники функціональної підготовленості спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, що дозволили розподілити їх на напружений, координаційна і компенсаторний типи, що відображають ступінь адаптації м'язової системи до тренувальних навантажень різного обсягу і величини;

- вивчені показники фізичної підготовленості спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, що визначають специфіку планування тренувального навантаження, що забезпечує успішне виконання основного змагального вправи.

- визначені показники розвитку серцево-судинної та респіраторної систем організму спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, що обумовлюють підвищення фізичної працездатності в річному циклі підготовки;

- встановлені резервні можливості організму в процесі виконання різних режимів роботи, пов'язаних з віковими особливостями розвитку спортсмена: юні академісти більшою мірою мають здатність до максимального прояву швидкісно-силових здібностей і силової витривалості;

- визначені допустимі обсяги і величина тренувальних навантажень для спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з урахуванням типів адаптації організму, що забезпечують зростання спортивних результатів в обраному виді спорту;

- доведена ефективність структури, змісту і спрямованості тренувальних навантажень, що застосовуються в річному циклі підготовки, в залежності від типів адаптації організму спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, які, в свою чергу, сприяють досягненню стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях в обраному виді спорту .

Теоретична значимість полягає в розширенні та поглибленні теоретичного обґрунтування структури, змісту і спрямованості тренувальних навантажень в річному циклі підготовки спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, заснованих на типах адаптації організму, що дозволяє ефективно управляти навчально-тренувальним процесом, підвищити рівень тренуваності і спеціальної підготовленості спортсменів, а також домогтися стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях в обраному виді спорту.

Практична значимість. Впровадження та практичне апробування структури, змісту і спрямованості тренувальних навантажень з урахуванням в річному циклі підготовки спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з урахуванням типів адаптації організму, дозволяє підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості та сприяє досягненню найбільш стабільних спортивних результатів.

Результати досліджень рекомендується застосовувати в процесі вдосконалення системи планування тренувальних навантажень юних веслярів-академістів, а також кваліфікованих спортсменів в річному циклі підготовки.

Результати дослідження рекомендується використовувати при розробці навчально-тренувальної програми, з метою ефективної побудови підготовчого періоду річного циклу підготовки, спрямованого на розвиток швидкісно-силових, силових здібностей і витривалості спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні; в навчально-тренувальному процесі середніх і вищих навчальних закладів фізичної культури, для навчання студентів новим напрацюванням в області теорії і методики тренування спортсменів в академічному веслуванні; при розробці тематичних планів на факультетах додаткової освіти, що дозволяють в короткі терміни забезпечити перепідготовку тренерських кадрів.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (149). Загальний обсяг дипломної роботи складає 73 сторінок, вона містить 2 таблиці і 9 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянута характеристика індивідуального підходу в процесі підготовки юних спортсменів в академічному веслуванні, вікові особливості індивідуальної підготовки юних спортсменів в академічному веслуванні, структура і спрямованість тренувальних навантажень в річному циклі підготовки юних спортсменів в академічному веслуванні.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду і документальних даних, педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування (тести), функціональна діагностика (ергометри; велоергометрія; спірографія; оцінка варіабельності ритму серця), констатуючий та формуючий педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** представлені результати, які свідчать, що важливе значення, в процесі розробки тренувального навантаження для юних спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з високим, середнім і низьким рівнем працездатності мають індивідуальні моделі, які позначені в ході дослідження, як: компенсаторний, координаційна і напружений типи адаптації організму до тренувальної навантаженні.

Ефективність планування фізичної підготовки юних академістів 12-14 років забезпечується за рахунок коригування обсягів та інтенсивності навантаження з

урахуванням рівня фізичної працездатності займається.

У юних веслярів-академістів 12-14 років показники розвитку швидкісних здібностей оцінюваних за допомогою дистанції 100 м у високого, середнього та низького рівня фізичної працездатності мають достовірні відмінності ($p < 0,05$; рис.1).

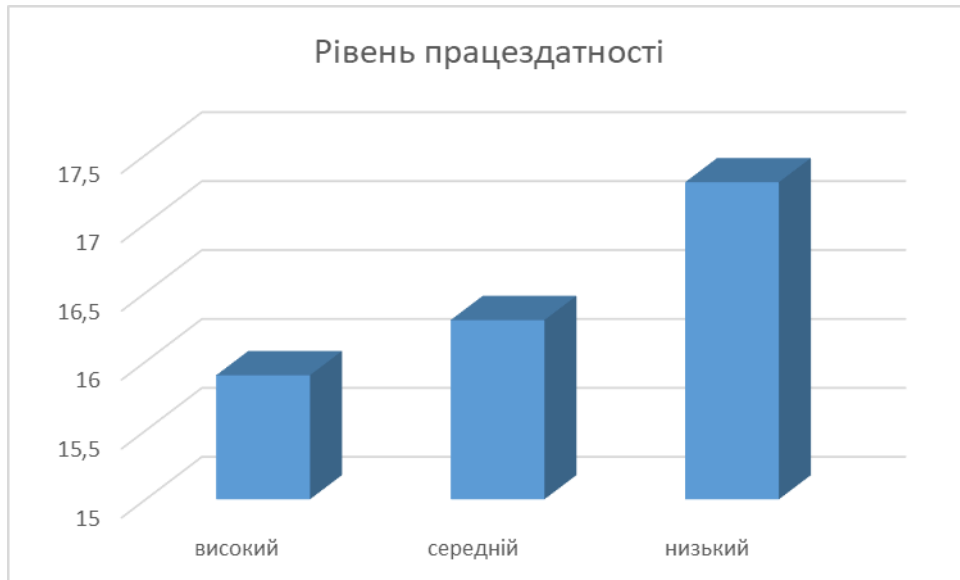


Рис. 1. Показники розвитку швидкісних здібностей (біг 100 м) у юних веслярів-академістів 12-14 років з різним рівнем фізичної працездатності

Встановлено, що найкращі результати в бігу на 100 м показали юні веслувальники-академісти з високим рівнем фізичної працездатності - $15,9 \pm 1,5$ с ($p < 0,05$). Значно нижче, зазначаються результати у юних спортсменів із середнім і низьким рівнем фізичної працездатності - $16,3 \pm 1,8$ і $17,3 \pm 1,6$ с, відповідно ($p < 0,05$).

Слід зазначити, що у юних спортсменів 12-14 років з високим рівнем фізичної працездатності відзначаються кращі результати в розвитку витривалості, що оцінюється за результатами бігу 2000 м - $8,5 \pm 0,5$ хв ($p < 0,05$; рис. 3.2).

Дуже характерно, що у юних спортсменів 12-14 років середнього і низького рівня фізичної працездатності, показники розвитку витривалості значно гірше - $9,01 \pm 0,6$ хв, ніж у спортсменів високого рівня ($p < 0,05$).

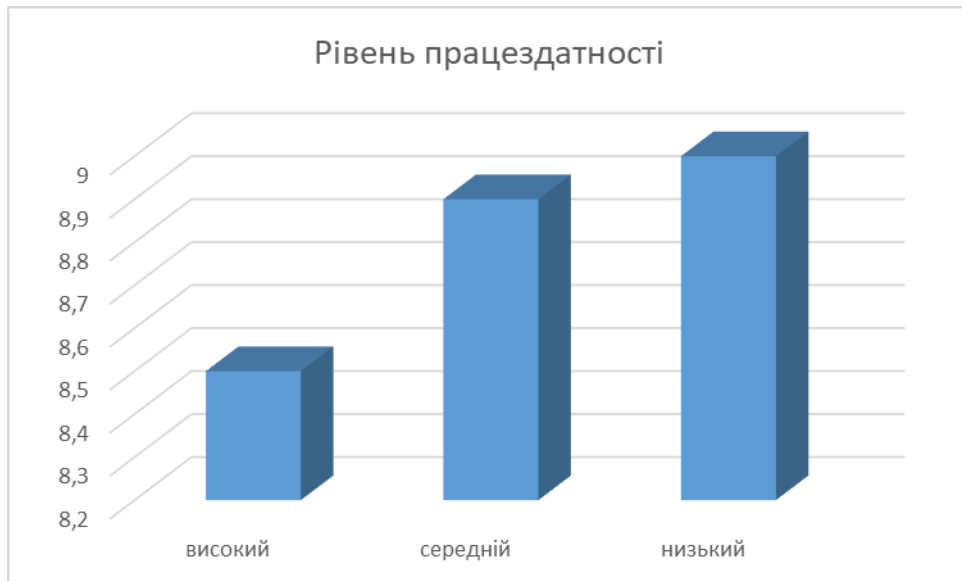


Рис. 2. Показники розвитку витривалості (біг 2000 м) у юних веслувальників-академістів 12-14 років з різним рівнем фізичної працездатності

Встановлено, що у веслуванні на 500 м показники швидкісної витривалості достовірно не відрізняються у спортсменів високого і середнього рівня фізичної працездатності - $2,07 \pm 0,07$ і $2,09 \pm 0,05$ хв ($p > 0,05$; рис. 3) .

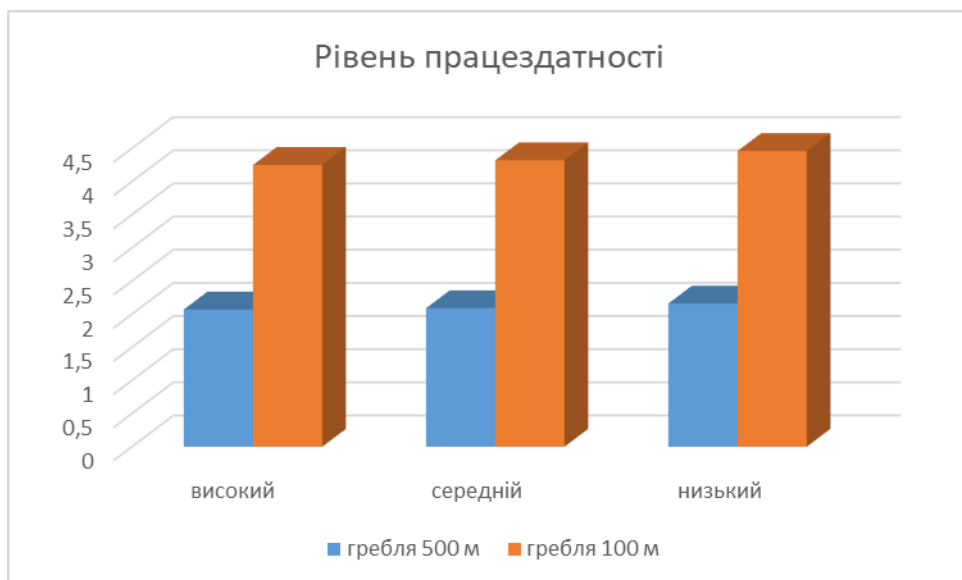


Рис. 3. Показники розвитку спеціальної швидкісної витривалості (веслування 500 і 1000 м) у юних веслярів-академістів 12-14 років з різним рівнем фізичної працездатності

Слід зазначити, що у юних веслярів-академістів 12-14 років мають низький рівень працездатності показник у веслуванні на 500 м має найнижче значення - $2,16 \pm 0,09$ хв ($p < 0,05$).

Перед початком основного етапу формує фази педагогічного експерименту були створені три групи спортсменів (експериментальні - ЕГ1 і ЕГ2, контрольна - КГ). Спортсмени всіх груп займалися за навчальною програмою для спортивних шкіл (36). Однак, випробовувані групи ЕГ1 - координаційний тип адаптації, тренувалися з переважною спрямованістю на розвиток швидкісно-силових здібностей, група ЕГ2 - компенсаторний - на розвиток силової витривалості. Обсяг фізичного навантаження швидкісно-силового і силового характеру в експериментальних групах був збільшений на 10-12% переважно за рахунок зменшення обсягу теоретичної та психологічної підготовок.

Аналіз даних табл. 1 показав, що у юних спортсменів ЕГ1 і ЕГ2 суттєвої різниці в кількості тренувальних днів - $243,6 \pm 7,3$ і $247,6 \pm 7,0$ і тренувань - $302,5 \pm 8,0$ і $306,9 \pm 8,1$, відповідно не спостерігається ($p > 0,05$).

У процесі розробки експериментальної методики встановлено, що у юних спортсменів ЕГ1 і ЕГ2 обсяг навантаження і гребли в річному циклі тренування істотних відмінностей не має ($p > 0,05$). Однак слід зазначити, що у спортсменів ЕГ1 був істотно збільшений обсяг навантаження на розвиток швидкісно-силових здібностей $46,6 \pm 0,7$ годин і знижений на розвиток силової витривалості - $52,5 \pm 0,8$ годин, в порівнянні з ЕГ2 - $36,5 \pm 0,6$ і $61,6 \pm 0,7$ годин, відповідно ($p < 0,05$; табл.1).

Таблиця 1

Співвідношення обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в експериментальних групах в річному циклі підготовки

параметри навантаження	Експериментальні групи	
	ЕГ ₁	ЕГ ₂
Загальний обсяг навантаження, годину	974±24,6	984,3±24,9
Загальний обсяг гребли, годину	665,6±18,6	654,3±19,1
Обсяг гребли по зонам інтенсивності (годину)		
I	191,1±6,5	198,0±6,4

II	387,5±9,4	356,6±8,3
III	59,4±3,2	65,5±4,7
IV	28,5±1,2	33,2±0,9
V	3,8±0,4	4,0±0,36
Загальний обсяг силової підготовки	115,2±5,8	114,1±6,3
- швидкісно-силова підготовка, годину	46,6±0,7	36,5±0,6
- силова витривалість, годину	52,5±0,8	61,6±0,7
- максимальна сила, годину	16,6±0,3	15,4±0,5
Обсяг навантаження на загальну витривалість	109,7±5,2	122,7±5,5
ОРУ, час	81,7±4,9	90,9±4,8
Кількість тренувальних днів	243,6±7,3	247,6±7,0
Кількість тренувань	302,5±8,0	306,9±8,1

В результаті акцентованою навантаження швидкісно-силового характеру у спортсменів ЕГ1 відзначаються більш високі показники розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей, які оцінюються за допомогою бігу 100 м і стрибкових вправ - $13,7 \pm 0,20$ с і $241,5 \pm 3,2$ см, відповідно ($p < 0,05$), у порівнянні з юними спортсменами ЕГ2 і КГ.

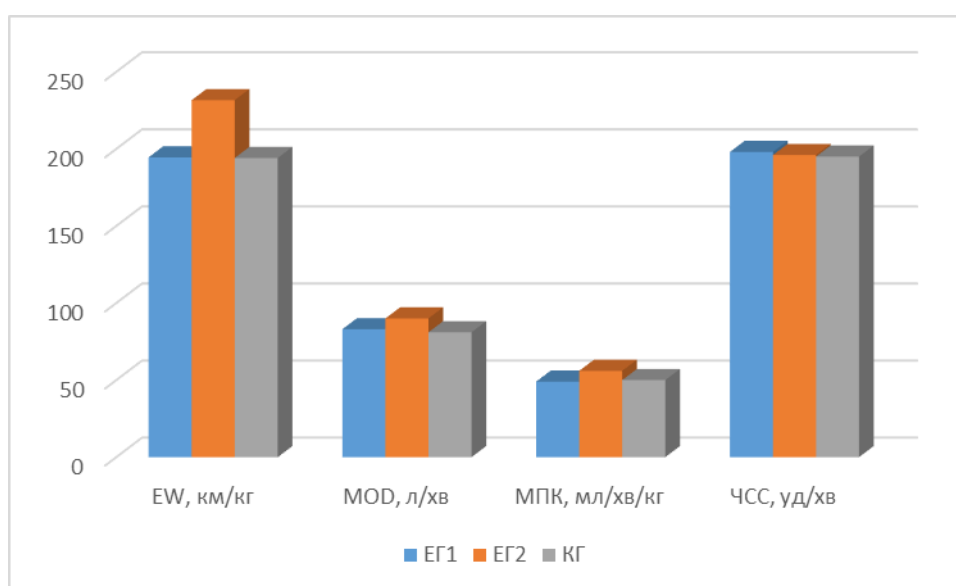


Рис. 4. Показники функціонального стану і фізичної підготовленості у юних спортсменів 12-14 років в кінці формує фази педагогічного експерименту

В результаті застосування навантажень, спрямованих на розвиток силової витривалості у юних спортсменів ЕГ2 в академічному веслуванні до кінця змагального періоду річного тренувального циклу достовірно збільшуються функціональні показники ЕВ і МОД до $231,6 \pm 5,2$ кгм / кг, і $89,7 \pm 2,8$ л / хв, відповідно ($p < 0,05$) в порівнянні з ЕГ1 і КГ.

Акцентоване застосування навантаження швидко-силового характеру в ЕГ1 дозволило достовірно збільшити до кінця формує фази педагогічного експерименту показники бігу 100 м - $13,5 \pm 0,1$ с, багатоскоки з ноги на ногу - $46,8 \pm 1,4$ м, а також стрибкового вправи - $251,6 \pm 3,5$ см, в порівнянні з ЕГ2 і КГ ($p < 0,05$; рис. 5).

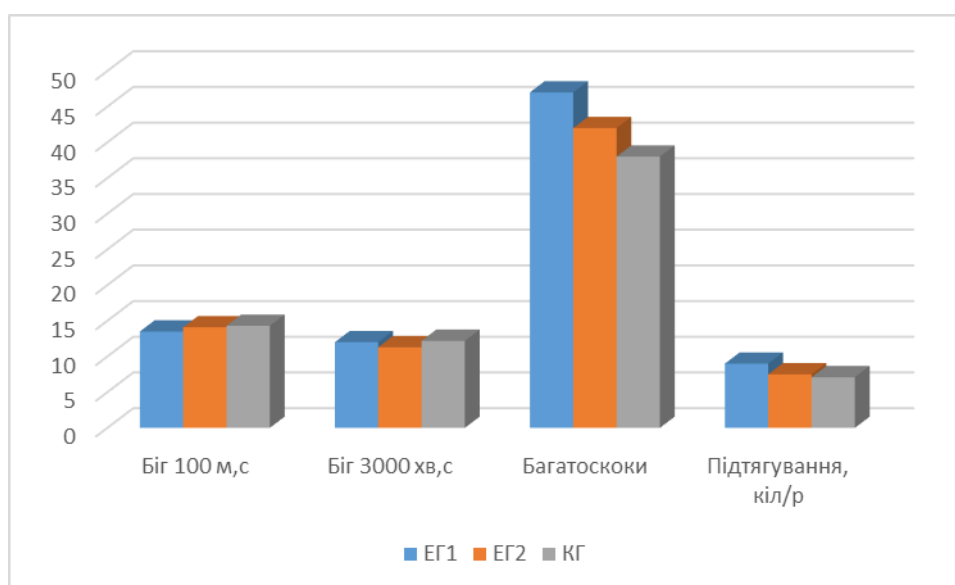


Рис. 5. Показники фізичної підготовленості у юних спортсменів 12-14 років в кінці формуючої фази педагогічного експерименту

ВИСНОВКИ

1. Пріоритетним напрямком сучасної практики підготовки спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні на етапі спортивної спеціалізації має бути вдосконалення процесу планування тренувального навантаження з урахуванням типів адаптації організму. Такий підхід створює сприятливу базу для підвищення спеціальної підготовленості, що сприяє ефективній підготовці спортивного резерву в річному циклі і дозволяє істотно підвищити рівень спортивної майстерності.

2. Встановлено, що юних спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні доцільно розподіляти в групи за типологічними ознаками, що характеризує високий, середній і низький рівні фізичної працездатності. При виконанні граничної фізичного навантаження необхідно враховувати характер функціональної адаптації організму юних спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, в основу якої покладено типологічні класифікаційні ознаки, що встановлюють компенсаторний, координаційна і напружений типи.

3. Типологічна модель підготовленості сучасного юного спортсмена 12-14 років в академічному веслуванні визначається енергетичної сумою виконаної роботи (EW) у спортсменів з високим рівнем працездатності - $215 \pm 4,3$ кгм / кг, яка достовірно перевищують дані спортсменів із середнім і низьким рівнем - $173 \pm 3,0$ і $140 \pm 4,5$ кгм / кг, відповідно ($p < 0,05$). Встановлено, що у спортсменів з високим рівнем фізичної працездатності показники максимального споживання кисню (МПК) значно перевищують - 2655 ± 103 л / хв, дані спортсменів з низьким рівнем - 2195 ± 120 л / хв ($p < 0,05$). Дана обставина свідчить про оптимальний функціональний стан спортсменів з високим рівнем фізичної працездатності.

4. Встановлено, що юні спортсмени з високим рівнем фізичної працездатності значно перевищують за показниками розвитку витривалості, що оцінюється за допомогою контрольних вправ біг 3000 м - $12,24.5 \pm 0,17$ хв, з і 7-хвилинний степ-тест - 1850 ± 49 кгм спортсменів з низьким рівнем - $12,41.3 \pm 0,19$ хв, з і 1500 ± 40 кгм, відповідно ($p < 0,05$). У зв'язку з цим для ефективного підвищення спортивної майстерності в академічному веслуванні необхідно особливу увагу приділяти спортсменам з високим рівнем фізичної працездатності, які в короткостроковій перспективі можуть домогтися високих спортивних результатів, при цьому не можна ігнорувати і спортсменів володіють середнім і низьким рівнем фізичної працездатності, які також мають перспективи подальшого зростання, однак цей процес займає триваліший час.

5. Експериментально встановлено, що параметри тренувальних навантажень, що визначають зростання спортивних результатів юних спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні відносяться до II (аеробно розвиваюча) і III (змішана

аеробно-анаеробна) зонам інтенсивності, при цьому основний акцент повинен бути спрямований на розвиток швидко-силових здібностей, силової витривалості, а також підвищення функціональних можливостей дихальної та кардіореспіраторної систем організму займаються.

6. У процесі формує фази педагогічного експерименту встановлено, що спортсмени ЕГ1 і ЕГ2 по відношенню до КГ мали достовірні відмінності по 4 тестів, що характеризує прояв швидко-силових здібностей. Впровадження типологічного підходу в тренувальний процес юних спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні свідчить, що до кінця формує фази педагогічного експерименту спортсмени ЕГ1 і ЕГ2 виконали навчальні нормативи в межах 80-90% ($p < 0,05$), в той час як КГ - тільки на 60-70% ($p > 0,05$).

АНОТАЦІЇ

Коваленко Юлії Юрїївни: Розробка ефективних критеріїв оцінки методів планування тренувальних навантажень в академічному веслуванні з урахуванням адаптаційних можливостей організму спортсменів. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв-2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження розробки, обґрунтуванню і оцінці ефективності структури змісту і спрямованості тренувальних навантажень в річному циклі підготовки спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні в залежності від типу адаптації організму. Визначені показники розвитку серцево-судинної та респіраторної систем організму спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, що обумовлюють підвищення фізичної працездатності в річному циклі підготовки. Встановлені резервні можливості організму в процесі виконання різних режимів роботи, пов'язаних з віковими особливостями розвитку спортсмена: юні академісти більшою мірою мають здатність до максимального прояву швидко-силових здібностей і силової витривалості. Визначені допустимі обсяги і величина тренувальних навантажень для

спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні з урахуванням типів адаптації організму, що забезпечують зростання спортивних результатів в обраному виді спорту. Доведена ефективність структури, змісту і спрямованості тренувальних навантажень, що застосовуються в річному циклі підготовки, в залежності від типів адаптації організму спортсменів 12-14 років в академічному веслуванні, які, в свою чергу, сприяють досягненню стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях в обраному виді спорту.

Ключові слова: академічне веслування, методи планування тренувальних навантажень, адаптаційні можливості.