

йоми (таблиця).

Борці-ветерани домагалися переваги за допомогою кидків підсіканням і зацепом, та інших більш простішій прийомів з мінімальною амплітудою. Діючі спортсмени мали перевагу в ефективності використання технічних дій: підхопленням, через спину та інші більш складні за структурою кидки.

Висновки:

1. Вагомими чинниками, що впливають на індивідуалізацію підготовки ветеранів є об'єктивна самооцінка, високий інтелект і розвинена увага. Ветеранам властива менша підлеглість і стабільна емоційна стійкість. Вони відрізняються від молодих спортсменів кращою нормативністю поведінки, підвищеним самоконтролем, меншим рівнем тривожності і напруженості.

2. Порівняльний аналіз техніко-тактичних дій

змагальної діяльності борців різних вікових груп дозволив виявити, що діючі спортсмени та борці-ветерани виконують технічні дії із різних кваліфікаційних груп, різної важкості. Проте ці особливості змагальної діяльності не враховуються у тренувальному процесі, що негативно впливає на рівень їх виступів у змаганнях.

3. Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів дозволив виділити основні технічні дії, які часто ними використовуються та можуть принести успіх при мінімальному ризику (кидки за допомогою ніг: бокові підсікання, зачепи, задні підніжки та інші).

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях планується вивчення змагального та тренувального процесу ветеранів дзюдо та встановлення основних причин виникнення найчастіших травм.

Література:

1. Ананченко К. В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик : дисс. канд. наук по физ. восп.: 24.00.01 / К. В. Ананченко. – Х., 2006. – 186 с.
2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Арзютов Г. Н. Теория и методика поэтапной подготовки спортсменов (на материале дзюдо) : Диссертация док. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика профессионального образования и 13.00.02 – теория и методика обучения физической культуре и спорта / Г. Н. Арзютов. – Киев, НПУ им. М. П. Драгоманова. – 2001. – 298 с.
4. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии / И. А. Аршавский. – М. : Медицина, 1967. – 476 с.
5. Бернштейн Н. А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике / Н. А. Бернштейн. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 295 с.
6. Блах В. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). / В. Блах, С. Елисеев, В. Игуменов. – М. : Лика, 2003. – 119 с.
7. Бойченко Н. В., Сушко Ю. П. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – с. 85–88.
8. Ермаков С. С. Основи спортивного тренування / С. С. Ермаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–17.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Письменский И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – М. : ФиС, 1982. – 58 с.
11. Фетисов В. Индивидуализация использования ударных микроциклов контрольно-подготовительного мезоцикла подготовки квалифицированных борцов / В. Фетисов // Наука в олимпийском спорте. – № 1. – 1999. – С. 52–59.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 1000 м КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Русанова О. М., Чередниченко О. А.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Обоснована стратегия преодоления дистанции 1000 м для повышения уровня специальной работоспособности спортсменов в гребле на байдарках. На основании результатов анализа динамики показателей специальной работоспособности и времени преодоления отрезков соревновательной дистанции гребцами-байдарочниками показано, что оптимальной тактической стратегией преодоления дистанции 1000 м для квалифицированных гребцов-байдарочников является стратегия с наивысшей скоростью в первой части соревновательной дистанции. При этом в средней части дистанционная скорость снижается незначительно, на 3,37–3,88 % (от среднего времени преодоления отрезков соревновательной дистанции 1000 м), и возрастает на финишном отрезке на 2,69 %.

© Русанова О. М., Чередниченко О. А., 2011

Ключевые слова: гребля на байдарках, тактика, стратегия, соревновательная дистанция, работоспособность.

Анотація. Русанова О. М., Чередниченко О. О. Характеристика стратегії подолання дистанції 1000 м кваліфікованими спортсменами у веслуванні на байдарках. Обґрунтовано стратегію подолання дистанції 1000 м для підвищення рівня спеціальної працездатності спортсменів у веслуванні на байдарках. На підставі результатів аналізу динаміки показників спеціальної працездатності і часу подолання відрізків змагальної дистанції веслярами-байдарочниками показано, що оптимальною тактичною стратегією подолання дистанції 1000 м для кваліфікованих веслярів-байдарочників є стратегія з найвищою швидкістю в першій частині змагальної дистанції. При цьому в середній частині дистанції швидкість знижується незначно, на 3,37–3,88 % (від середнього часу подолання відрізків змагальної дистанції 1000 м), і зростає на фінішному відрізку на 2,69 %.

Ключові слова: веслування на байдарках, тактика, стратегія, змагальна дистанція, працездатність.

Abstract. Rusanova O., Cherednichenko O. Description of the strategy to overcome distance of 1000 m by qualified athletes in Canoeing. Grounded strategy to overcome a distance of 1000 m to improve the performance of athletes in rowing. Based on the analysis of dynamics of indicators performance and competitive segments of time to overcome the distance by kayakers showed that the optimal tactical strategy to overcome the distance of 1000 m by skilled, kayakers is the strategy with the highest speed in the first part of the competitive distance, while in the middle of the remote speed is reduced slightly by 3,37–3,88 % (the average time intervals to overcome the competitive distance of 1000 m), and increases by finishing in the interval 2,69 %.

Key words: rowing on kayaks, the tactics, strategy, competitive distance, performance.

Постановка проблеми. В настоящее время считается, что оптимизация состава и структуры основного соревновательного упражнения – единственная цель тактической деятельности, требующая от спортсмена принятия адекватных решений в использовании арсенала действий в соревнованиях.

В различных видах спорта «тактику» определяют широко и неоднозначно, связывая ее с тактикой соревновательной деятельности, тактическим мастерством спортсмена, тактическим мышлением, тактикой поведения и даже техникой, тем самым не определяя четких границ между отдельными компонентами соревновательной деятельности [5; 6]. Данное понятие отражает все стороны подготовленности спортсмена, уровень его мастерства в целом. Это широкий круг знаний, умения получать и анализировать информацию, принимать решения, степень проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований и управлять движениями, возможность корректировать свое поведение и влиять на состояние противника, оптимизация групповых и командных взаимодействий и многое другое [3; 4].

В то же время, как показывают данные литературы, вопросы касающиеся тактической деятельности спортсменов в гребле на байдарках остаются дискуссионными.

Работа выполнялась в соответствии со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.10 «Управление тренировочными нагрузками в условиях интенсификации соревновательной деятельности».

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы, касающийся вопросов тактической деятельности спортсменов в гребле на байдарках показал, что тактически и психологически более выгодным можно считать вариант прохождения соревновательной дистанции с наивысшей скоростью в первой её части. Такое лидерство, позволяет спортсмену контролировать положение других лодок, делая тем самым быстрый старт оптимальной тактической стратегией [8]. Ряд

экспериментальных данных свидетельствует о том, что такая стратегия является оптимальной при прохождении спортсменами соревновательной дистанции 500 м, вместе с тем этот вопрос для дистанции 1000 м остаётся мало изученным.

В то же время, как показывают данные литературы, выбор тактической стратегии оказывает значительное воздействие на уровень специальной работоспособности спортсменов в большинстве видов спорта, где в условиях острой конкуренции высококвалифицированные спортсмены могут выиграть, или проиграть соревнования в зависимости от выбранной стратегии [9–12]. Вместе с тем, в гребле на байдарках, эти вопросы остаются особенно актуальными, когда речь идет о дистанции 1000 м.

Цель – теоретическое и экспериментальное обоснование стратегии преодоления дистанции 1000 м для повышения уровня специальной работоспособности спортсменов в гребле на байдарках.

Задачи и методы исследования. Вышеуказанная проблематика позволила сформировать задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ и систематизацию данных научно-методической литературы, касающейся вопросов тактики преодоления соревновательной дистанции 1000 м спортсменами в гребле на байдарках.

2. На основании анализа динамики показателей специальной работоспособности и времени преодоления отрезков соревновательной дистанции гребцами-байдарочниками обосновать стратегию преодоления дистанции 1000 м.

Для решения поставленных задач были подобраны адекватные **методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогическое тестирование с использованием эргометрических методов оценки работоспособности гребцов-байдарочников, методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 7 квалифицированных спортсменов-гребцов (КМС, МС).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ динамики преодоления отрезков дистанции 1000 м (по отрезкам 250 м), (проведенный в модель-

Таблиця 1

Показатели времени прохождения отрезков соревновательной дистанции 1000 м в модельных условиях соревновательной деятельности на гребном эргометре квалифицированных спортсменов-байдарочников, (n=7); p<0,05

Время прохождения отрезков соревновательной дистанции (t) 250 м, с	Статистические показатели			
	\bar{X}	S	$X_{\min} - X_{\max}$	V, %
t 1 (0–250 м), с	55,43	2,7	51,0–59,0	4,86
t 2 (250–500 м), с	57,57	1,27	56,0–59,0	2,21
t 3 (500–750 м), с	58,0	0,82	57,0–59,0	1,4
t 4 (750–1000 м), с	54,86	2,54	52,0–58,0	4,63
t 1000 м, с	225,86	6,54	216,0–234,0	2,89

Таблиця 2

Показатели специальной работоспособности и времени преодоления отрезков соревновательной дистанции 1000 м в модельных условиях соревновательной деятельности на гребном эргометре квалифицированных спортсменов-байдарочников (с различными вариантами преодоления соревновательной дистанции), (n=7); p<0,05

Показатели	Статистические показатели				Достоверность различий между показателями
	Группа 1		Группа 2		
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
Время прохождения отрезков соревновательной дистанции (t) 250 м, с					
t 1 (0–250 м), с	53,33	2,51	57,00	1,63	p<0,05
t 2 (250–500 м), с	57,66	1,52	57,5	1,29	p>0,05
t 3 (500–750 м), с	58,00	1,00	58,00	0,81	p>0,05
t 4 (750–1000 м), с	54,33	3,21	55,25	2,36	p<0,05
t 1000 м, с	223,33	8,08	227,75	5,56	p<0,05
Показатели специальной работоспособности W_{ср.}, Вт					
W _{ср. 0-10с'} , Вт	431,30	40,35	377,92	77,30	p<0,05
W _{ср. 10-60с'} , Вт	314,56	19,91	290,82	50,79	p>0,05
W _{ср. 61с-финиш'} , Вт	303,20	19,07	271,47	61,51	p>0,05
W _{ср. 1000м'} , Вт	310,9	17,68	263,92	87,63	p<0,05

ных условиях соревновательной деятельности на гребном эргометре) (табл. 1) показал, что средние показатели времени преодоления отрезков дистанции имеют незначительные отличия, а также имеют коэффициенты вариации, не превышающие 10–15%. Это свидетельствует об однородности группы спортсменов, которые принимали участие в исследовании,

и их высоком базовом уровне подготовленности и специальной работоспособности.

Однако обращает на себя внимание факт, что диапазон индивидуальных различий показателей времени преодоления отрезков соревновательной дистанции, в начале дистанции (по t1(0–250 м), с) возрастает более чем в два раза и находится в пре-

делах 51,0–59,0 с.

Анализ индивидуальных показателей времени прохождения отрезков соревновательной дистанции позволил выделить следующие варианты преодоления соревновательной дистанции спортсменами: в 43 % случаев наблюдалась высокая скорость в первой части дистанции с постепенным ее снижением (группа 1); остальные 57 % спортсменов преодолели дистанцию с высокой скоростью в первой и последних частях дистанции и с ее уменьшением в средней части (группа 2) (табл. 2).

Спортсмены группы 1 (согласно критерию Колмогорова-Смирнова) по сравнению со спортсменами группы 2, демонстрируют достоверно более высокую скорость преодоления начального (по $t_1(0-250 \text{ м})$, с) и финишного (по $t_4(750-1000 \text{ м})$, с) отрезков – на 6,4 % и 1,7 % соответственно (см. табл. 2). При этом следует отметить, что у спортсменов группы 1, достоверно (на 1,95 %) ниже время преодоления соревновательной дистанции 1000 м. Таким образом, можно сделать заключение, что вариант прохождения соревновательной дистанции 1000 м с наивысшей скоростью в первой её части является оптимальной тактической стратегией для квалифицированных гребцов-байдарочников.

Это подтверждают результаты педагогического тестирования. По результатам контрольного прохождения дистанции 1000 м квалифицированными спортсменами-байдарочниками в модельных условиях соревновательной деятельности на гребном эргометре, отмечено (см. табл. 2), что у спортсменов группы 1 показатели специальной работоспособнос-

ти (по $W_{ср.}$, Вт) достоверно выше (согласно критерию Колмогорова-Смирнова) на 15,2 %.

Анализ динамики специальной работоспособности по эргометрическим показателям спортсменов группы 1 (с наивысшей скоростью в первой части соревновательной дистанции) позволил обосновать стратегию преодоления дистанции 1000 м: время преодоления отрезков соревновательной дистанции (в процентах от среднего времени преодоления отрезков соревновательной дистанции) составило на отрезке 0–250 м – 95,52 %, 250–500 м – 103,27 %, 500–750 м – 103,88 %, 750–1000 м – 97,31 %.

Вывод. На основании анализа динамики показателей специальной работоспособности и времени преодоления отрезков соревновательной дистанции гребцами-байдарочниками можно заключить, что оптимальной тактической стратегией преодоления дистанции 1000 м для квалифицированных гребцов-байдарочников является стратегия с наивысшей скоростью в первой части соревновательной дистанции, при этом в средней части (250–750 м) дистанционная скорость снижается незначительно на 3,37–3,88 % (от среднего времени преодоления отрезков соревновательной дистанции 1000 м) и возрастает на финишном отрезке (750–1000 м) на 2,69 %.

Перспективы дальнейших исследований состоят в обосновании стратегий преодоления квалифицированными гребцами-байдарочниками различных соревновательных дистанций с применением физиологических методов оценки специальной работоспособности.

Литература:

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: [навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, з веслування на байдарках і каное / ред. О. П. Моргушенко]. – К., 2007. – С. 104.
2. Гребля на байдарках и каноэ / авт. текста Плеханов Ю. А. – М.: Олимпия Press, 2005. – С. 159.
3. Гребной спорт: [учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / под ред. Т. В. Михайловой] / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Дологова, И. С. Епищев – М.: Академия, 2006. – С. 400.
4. Лосавио Г. Раскинь умом, а уж потом – веслами / Лосавио Г. // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 1996. – N 3. – С. 29.
5. Павлов А. И. Определение понятия “Спортивная тактика” = Defining of Notion “Sports Tactics” / Павлов А. И., Войтов В. Г. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – N 9. – С. 20–21.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 808.
7. Попов А. Н. Новый подход к технологии повышения тренированности высококвалифицированных гребцов: New Approach to Technology of Increasing of Preparedness of Elite Rowers / А. Н. Попов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2006. – N 5. – С. 32–34.
8. Bishop D., Bonetti D., Dawson B. // The influence of pacing strategy on VO₂ and supramaximal kayak performance. Med. Sci. Sports. Exerc. 2002;34:1041 – P. 7.
9. Buglione A., Lazzer S., Colli R., Intorini E., Di Prampero P. E. // Energetics of best performances in elite kayakers and canoeists. Med. Sci. Sports. Exerc. 2011. – May; 43(5):877–84.
10. Sealey R.M., Spinks W.L., Leicht A.S., Sinclair W.H. // Identification and reliability of pacing strategies in outrigger canoeing ergometry. J. Sci. Med.Sport. 2010. – Mar; 13(2):241–6.
11. Someren K. A., Howatson G. // Prediction of flatwater kayaking performance. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2008 Jun;3(2):207–18.
12. Zouhal H., Le Douairon Lahaye S., Abderrahaman A. B., Minter G., Herbez R., Castagna C. // Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat Water Kayaking (500 and 1,000 m) in Highly Trained Subjects. J Strength Cond Res. 2012 Mar;26(3):825–31.