

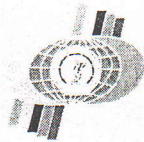
**ІХ  
МІЖНАРОДНИЙ  
НАУКОВИЙ  
КОНГРЕС**

**ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ  
І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ**

**Тези доповідей**

**ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ  
75-РІЧЧЮ НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ**

**20—23 вересня 2005 р.  
Київ, Україна**



В.Е. САМУЙЛЕНКО, Н.П. СПИЧАК, О.В. КОНЕВА  
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ  
(НА ПРИМЕРЕ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И ВОДНОГО ТУРИЗМА)

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Киев, Украина

*Введение.* Известно, что высокий энергетический потенциал организма спортсменов не гарантирует высокого уровня выносливости в тренировочной и соревновательной деятельности [1]. Он зависит от особенностей функциональной подготовленности, хотя может быть связан с внешними факторами. В частности, в гребле на байдарках, была показана возможность улучшения реализации энергетического потенциала на дистанциях соревнований, выражающаяся в приближении пиковых величин физиологических показателей к индивидуальному максимуму, после изменения конструкций лодок [2]. Ранее специальная работоспособность гребцов лимитировалась строением лодок, которое позволяло вовлекать в работу, как правило, менее 2/3 мышечного массива. Сейчас, это характерно для водного туризма, характеристики лодок в котором по прежнему строго регламентируются правилами соревнований, а результат зависит не столько от скоростных качеств, сколько от устойчивости и маневренности [3].

*Методы исследования.* Тестировалась группа гребцов-байдарочников (9 человек, КМС — МС, со стажем 6—8 лет), имеющая трехлетний опыт участия в соревнованиях по водному туризму 1—3-й категории сложности. Все спортсмены являлись призерами соревнований всеукраинского уровня по рассматриваемым видам спорта. В лабораторных условиях использовали спирометрию, газоанализ ("Oxuson Pro") и радиотелеметрическую пульсометрию ("Polar") при неспециальной (тредмил "Jaeger, LE-200") и специальной (гребной тренажер "Paddlelite") эргометрии. В естественных условиях использовали спидометрию ("SpeedCoach") и радиотелеметрическую пульсометрию ("Polar").

*Результаты исследования и их обсуждение.* При проведении ступенчато-повышающихся тестов на специальном и неспециальных эргометрах пиковые величины потребления кислорода ( $VO_2$ ) и частоты сердечных сокращений (HR) были приблизительно одинаковы. Средняя групповая мощность на гребном эргометре "Paddlelite" при прохождении ускорений 20 м, 500 м, 1000 м составила, соответственно, 432 Вт (5,54 Вт·кг<sup>-1</sup>), 356 Вт (4,56 Вт·кг<sup>-1</sup>), 281 Вт (3,60 Вт·кг<sup>-1</sup>). При этом пики  $VO_2$  и HR находились соответственно в пределах 85 и 93 % на дистанции 500 м и 92 и 96 % — на дистанции 1000 м от индивидуальных максимальных значений. Результат прямо зависел от скорости. Полученные данные подтверждались при гребле в естественных условиях (спринт). Что касается водного туризма (слалома), то на дистанциях примерно такой же протяженности регистрировались более низкие величины  $VO_2$  и HR, которые составляли, соответственно, 76 и 88 %. Уровень  $VO_2$  определяли по индивидуальным зависимостям  $VO_2$ -HR, полученным в лабораторных условиях. Результат не всегда зависел от скорости движения лодки, которая могла провоцировать ошибки, ведущие к начислению штрафа.

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
2. Самуйленко В.Е. Оценка основ техники гребли на байдарках по функциональным критериям // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы 8-го Междунар. науч. конгресса. — Алматы, 2004. — Т. 2. — С. 236—238.
3. Бирюков А.В., Вахлис К.И. и др. Спутник туриста. — К.: Здоров'я, 1983. — С. 288—307.