

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ЧИЧКАН Оксана Анатоліївна**

УДК: 796.015.132+797.122.2

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА  
БАЙДАРКАХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ  
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Львів – 2004

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

**Науковий керівник** – кандидат педагогічних наук, доцент  
**ЛИНЕЦЬ Михайло Михайлович**,  
Львівський державний інститут фізичної культури, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Максименко Георгій Миколайович**  
Луганський державний педагогічний університет імені Тараса Шевченка, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Шинкарук Оксана Анатоліївна**  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, проректор зі спортивної роботи.

**Провідна установа** – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, Кафедра теорії фізичного виховання і організації управління фізкультурним рухом м. Дніпропетровськ

Захист відбудеться 6 травня 2004 року о 16 годині 30 хвилин під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано “ \_\_\_\_ ” квітня 2004 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

**О.М. Вацеба**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Одним із важливих питань теорії спорту є оптимізація тренувального процесу. До цього питання звертались такі спеціалісти, як Турченко Т.Ю. (1991), Платонов В.М. (1997), Волков Л.В. (2002), Максименко Г.М. (2003) та інші. Проблемі фізичної підготовки та її індивідуалізації присвячено низку досліджень вітчизняних та іноземних спеціалістів (Заціорский В.М., 1970; Платонов В.М., Сахновський К.П., 1988; Алабін В.Г., 1993; Платонов В.М., Булатова М.М., 1995; Volver A., Viru A., 1995 та інші).

До проблеми індивідуалізації тренувального процесу у веслуванні на байдарках і каное зверталося багато дослідників (Тинтерис М.А., 1978; Шаробайко И.В., 1984; Никоноров А.Н., 1990; Бурлакова І.А., 1994, Шинкарук О.А., 2003 та інші), але науково обґрунтованих рекомендацій щодо її вирішення у роботі з юними веслувальницями ми не виявили. Аналіз спеціальної літератури (Яценко З.Р., 1985; Крячко А.В., 1990; Чубаров В.В., 1995; Корженевский А.Н., 1998 та інші) дозволяє стверджувати, що питання індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням модельних характеристик фізичної підготовленості веслувальниць є недостатньо розробленим і потребує подальшого експериментального обґрунтування. Окрім цього, більшість наукових досліджень з проблем фізичної підготовки веслувальниць виконані у 1970-1980 рр. (Середина А.А., 1972, 1982; Моржевиков Н.В., 1976; Комаров А.Ф., 1981; Жмарёв Н.В., 1981; Вайнбаум Я.С., 1982; Чупрун А.К., 1987 та інші) і не враховують змін, що відбулися у правилах змагань на початку 90-х років. До того ж зазначені роботи стосуються проблеми фізичної підготовки переважно дорослих спортсменів. Питання раціональної побудови фізичної підготовки веслувальниць на байдарках підліткового віку розкриті недостатньо і не розглядаються шляхи оптимізації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості юних веслувальниць та моделей фізичної підготовленості більш кваліфікованих спортсменок.

Також практично відсутні роботи, що спрямовані на вивчення взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та показниками змагальної діяльності веслувальниць різної спортивної кваліфікації.

Вирішення зазначених питань, на нашу думку, сприятиме оптимізації фізичної підготовки юних веслувальниць і створенню передумов для подальшого зростання їх спортивної майстерності.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 1.2.3 “Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень”, номер державної реєстрації 0101U006309. Роль автора полягала у розробці й експериментальному обґрунтуванні програми фізичної підготовки веслувальниць-початківців на основі врахування особливостей індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості та модельних характеристик фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальниць.

**Метою** дослідження є вдосконалення змісту фізичної підготовки юних веслувальниць.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання**:

1. З'ясувати структуру і зміст фізичної підготовки у тренуванні юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки.

2. Вивчити структуру фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках різної спортивної кваліфікації.

3. Визначити взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності веслувальниць різної спортивної кваліфікації.

4. Експериментально обґрунтувати методологію розробки програми диференційованої фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості та модельних характеристик структури фізичної підготовленості більш кваліфікованих веслувальниць.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – фізична підготовка юних веслувальниць на байдарках.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення; анкетне опитування тренерів з веслування; педагогічне спостереження; порівняльний педагогічний експеримент; антропометрія, динамометрія, хронометрія; методи статистичного опрацювання.

**Наукова новизна роботи**:

1. Підтверджено результати раніше проведених досліджень щодо взаємозв'язків між результатами змагальної діяльності та показниками фізичної підготовленості веслувальниць. Отримано нові дані про структуру статистичних взаємозв'язків спортивної результативності та показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках різних кваліфікаційних груп.

2. Розширено і доповнено знання щодо модельних характеристик загальної та спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць різної спортивної кваліфікації. Зокрема, виділено провідні компоненти загальної та спеціальної фізичної підготовленості у структурі тренуваності веслувальниць на байдарках різних кваліфікаційних груп.

3. Уперше науково обґрунтовано й експериментально перевірено методологію розробки програми диференційованої фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням їхніх індивідуальних профілів фізичної підготовленості та модельних характеристик структури фізичної підготовленості більш кваліфікованих веслувальниць.

**Практичне значення отриманих результатів.**

Упроваджено у практику тренування юних веслувальниць авторську програму диференційованої фізичної підготовки, яка сприяла підвищенню та вдосконаленню показників їхньої фізичної підготовленості. Результати проведених досліджень дозволили індивідуалізувати процес фізичної підготовки юних веслувальниць з урахуванням їх фізичної підготовленості та модельних характеристик фізичної підготовленості більш кваліфікованих спортсменок. Це у свою чергу сприяло

підвищенню ефективності тренувального процесу веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки.

Програму диференційованої фізичної підготовки було впроваджено у навчально-тренувальний процес веслувальниць СДЮШОР “Веслярик” (м. Львів), СДЮШОР “Добротвір” (сmt. Добротвір Львівської області), Ковельської обласної ради спортивного товариства профспілок “Україна” та навчальний процес студентів III курсу факультету спорту Львівського державного інституту фізичної культури, про що є відповідні акти.

**Особистий внесок дисертанта** полягає у розробці наукової проблеми; організації і проведенні дослідження; визначенні структури фізичної підготовленості веслувальниць різної спортивної кваліфікації; розробці, експериментальній перевірці та впровадженні програми диференційованої фізичної підготовки; аналізі та узагальненні отриманих у роботі результатів; оформленні дисертації.

У роботах, що виконані у співавторстві, дисертантові належать результати експериментальних досліджень фізичної підготовленості веслувальниць СДЮШОР “Веслярик” і СДЮШОР “Добротвір” та організація дослідження процесу фізичної підготовки за розробленими автором програмами.

**Апробація результатів дисертації.** Результати проведених досліджень знайшли відображення у наукових доповідях на V, VI та VII Всеукраїнських наукових конференціях “Молода спортивна наука України” у 2001 – 2003 рр. (Львів); Всеукраїнській науковій конференції “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” у 2002 р. (Луцьк-Свитязь); міжрегіональній науково-практичній конференції “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення” у 2002 р. (Львів), II Всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні проблеми юнацького спорту” у 2003 р. (Херсон); II Регіональній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини” у 2003 р. (Львів).

**Публікації.** На основі дисертаційних досліджень опубліковано десять наукових праць, у тому числі шість у фахових виданнях, Затверджених ВАК України; вісім праць виконано одноосібно.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційна робота виконана на 346 сторінках і складається із списку умовних скорочень, вступу, шести розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (216 джерел, у тому числі 21 іноземних авторів), 16 додатків. Робота ілюстрована 48 таблицями і 9 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано мету і завдання роботи, визначено предмет та об’єкт дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість результатів дослідження.

У першому розділі “**Сучасний стан проблеми структури і змісту фізичної підготовки у тренуванні 12-14-річних веслувальниць**” проаналізовано дані науково-методичної літератури з проблем фізичної підготовки юних веслувальниць.

На підставі проведеного аналізу літератури визначено, що питання диференціації фізичної підготовки юних веслувальниць з урахуванням профілів їхньої фізичної підготовленості та модельних характеристик фізичної підготовленості більш кваліфікованих веслувальниць вивчені недостатньо.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** розкрито використання методів дослідження, наведено загальні відомості про контингент досліджуваних веслувальниць, подано програму педагогічного спостереження, описано організацію етапів дослідження.

На першому етапі (2000-2001 рр.) проводилося вивчення структури фізичної підготовленості веслувальниць різної спортивної кваліфікації. Спортсменки були поділені на чотири кваліфікаційні групи по 15 осіб у кожній: 1-а група - веслувальниці II юнацького розряду віком 12 – 13 років; 2-а – веслувальниці I юнацького і III розрядів віком 14 – 15 років; 3-я – спортсменки II і I розрядів віком 15–17 років; 4-а – КМС та МС віком 16–21 рік.

На другому етапі (2001-2002 рр.) вивчалися структура і зміст фізичної підготовки у тренуванні 12-14-річних веслувальниць. Шляхом анкетування опитано 35 тренерів зі стажем роботи від 5 до 35 років, у тому числі 11 тренерів вищої категорії і три заслужені тренери України, які мають досвід роботи з юними веслувальницями.

На третьому етапі (2002-2003 рр.) розроблено комплексну та диференційовану програму фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки і проведено порівняльний педагогічний експеримент з метою перевірки їхньої ефективності. Експеримент проводився у підготовчому періоді з 8.10.2002 р. по 26.04.2003 р. В ньому брали участь веслувальниці віком 12-14 років, які виконали програму етапу початкової підготовки. Експериментальну і контрольну групи (по 16 осіб кожна) було укомплектовано після попереднього тестування на основі типологічного відбору (Ашмарин Б.А., 1978).

У третьому розділі **“Структура і зміст фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки за даними анкетування”** викладені результати опитування тренерів з веслування. Установлено суттєві розбіжності в позиціях респондентів щодо оптимального річного обсягу тренувальної роботи на воді, раціонального співвідношення тренувальних навантажень у різних зонах інтенсивності та співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки у тренуванні юних веслувальниць. Аналогічні розходження зустрічаються і в науково-методичній літературі (Середина А.А., 1982, Чупрун А.К., 1987, Стеценко Ю.Н., Никоноров А.Н., 1985; Чернишев В.П., 1987; Земляков В.Е., 2000 та інші), що свідчить про необхідність подальшого вивчення цих питань.

Щодо інших актуальних питань фізичної підготовки юних веслувальниць виявлено прийнятну узгодженість думок фахівців. Зокрема, аналіз відповідей опитаних тренерів свідчить, що на етапі попередньої базової підготовки доцільно комплексно розвивати фізичні якості (77,1% респондентів), надаючи деяку перевагу розвитку витривалості, гнучкості та швидко-силових якостей.

Четвертий розділ **“Моделі фізичного розвитку та фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках різних кваліфікаційних груп”** присвячено аналізу структури фізичної підготовленості та кореляційних взаємозв'язків між

показниками фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості та спортивними результатами веслувальниць різної спортивної кваліфікації.

Установлено, що між спортсменками II юнацького та I юнацького і III спортивних розрядів (табл.1) відсутні достовірні розбіжності ( $p > 0,05$ ) показників фізичного розвитку, окрім показника ваго-ростового індексу Кетле. Імовірно зміни довжини тіла, окремих його ланок та маси тіла на цьому рівні спортивної кваліфікації більше зумовлені віковою динамікою біологічного розвитку, ніж тренувальними впливами.

Таблиця 1

**Антропометричні показники веслувальниць різної спортивної кваліфікації**  
(середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення)

№ п/п	Спортивна кваліфікація	Маса тіла, кг	Довжина тіла, см	Розмах рук, см	Індекс Кетле, г/см
1	II юн. розряд	47,3±7,4	160,3±8,7	160,7±9,5	294,0±33,0
2	I юн. і III р-ди	49,6±5,4	162,2±5,6	162,3±5,7	306,2±29,5
	t <sub>1-2</sub>	0,97	0,67	0,53	2,84
3	II і I розряди	55,7±6,6	164,9±6,5	165,9±6,8	337,5±32,8
	t <sub>2-3</sub>	2,73	1,23	1,60	2,75
4	КМС і МС	63,4±7,2	170,0±4,7	170,8±3,9	372,6±34,7
	t <sub>3-4</sub>	3,02	2,42	2,40	1,06

Примітка: достовірність розбіжностей  $p < 0,05$  при  $t = 2,13$ ;  $p < 0,01$  при  $t = 2,94$ ;  $p < 0,001$  при  $t = 4,07$ .

Спортсменки II і I спортивних розрядів мають достовірно ( $p < 0,05$ ) більшу масу тіла та ваго-ростовий індекс, ніж спортсменки попередньої кваліфікаційної групи. З одного боку, це підтверджує численні дані про те, що у підлітковому віці відбувається найбільший приріст м'язової маси (Крячко А.В., 1990, Неминущий Г.П., 1995, Уилмор Дж.Х., Костиц Д.Л., 1997 та інші), а з іншого – свідчить про наслідки фенотипової адаптації м'язової системи більш кваліфікованих веслувальниць до тренувальних та змагальних навантажень. За показниками довжини тіла та розмаху рук вони хоч і переважають менш кваліфікованих веслувальниць, але розбіжності не достовірні ( $p > 0,05$ ). Спортсменки четвертої кваліфікаційної групи достовірно ( $p < 0,05-0,01$ ) переважають менш кваліфікованих веслувальниць за показниками маси та довжини тіла і розмаху рук. За показниками ваго-ростового індексу розбіжності недостовірні ( $p > 0,05$ ).

Аналіз загальної фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках різної спортивної кваліфікації свідчить, що за всіма досліджуваними показниками спортсменки більш високих кваліфікаційних груп переважають менш кваліфікованих спортсменок (табл.2), але не всі розбіжності статистично достовірні. Це може свідчити про те, що вони обумовлені не специфікою тренування у веслуванні та вимогами змагальної діяльності, а віковими змінами в онтогенезі. Спортсменки I юнацького і III спортивних розрядів достовірно ( $p < 0,05 - 0,001$ ) переважають спортсменок II юнацького розряду за п'ятьма з десяти показниками загальної фізичної підготовленості. Найбільш виражені розбіжності в результатах кидка набивного м'яча з-за голови (31,4%;  $t = 4,23$ ), показниках станової

динамометрії (35,0%;  $t = 8,11$ ) і тяги штанги до грудей (83,4%;  $t = 4,69$ ). Це підтверджує літературні дані щодо провідного значення у веслуванні силових якостей (Середина А.А., 1982, Жмарєв Н.В., 1987, Земляков В.Е., 2001).

Таблиця 2

**Показники загальної фізичної підготовленості веслувальниць різної спортивної кваліфікації (середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення)**

Досліджувані показники та статистичні величини	1 група	2 група	$t_{1-2}$	3 група	$t_{2-3}$	4 група	$t_{3-4}$	$t_{1-4}$
	II юн. $n = 15$	I юн., III юн. $n = 15$		II і I юн. $n = 15$		КМС, МС $n = 15$		
Кистьова динамометрія (права рука), кг	22,8±5,4	27,7±5,3	2,45	29,9±5,1	1,19	34,47±6,5	2,13	5,31
Кистьова динамометрія (ліва рука), кг	22,4±5,4	26,5±4,1	2,33	29,6±4,8	1,92	33,7±4,6	2,40	6,18
Станова динамометрія, кг	86,6±6,5	116,8±12,9	8,11	132,6±24,7	2,19	158,4±11,2	3,68	21,39
Тяга штанги (20-30кг) до грудей лежачи на лаві обличчям вниз, кг	605,3±233,7	1110,7±346,0	4,69	1348,0±166,2	2,39	1834,0±280,9	5,77	13,02
Біг 2000м, с	567,3±87,0	550,6±58,8	0,61	540,7±48,4	0,51	504,0±48,0	2,08	2,45
Нахил тулуба вперед, см	14,7±4,4	16,3±3,6	1,14	19,7±2,5	2,99	22,1±5,4	1,57	4,18
“Викрут” з палицею, см	84,8±7,6	82,0±7,4	1,01	79,27±6,8	1,05	78,7±11,5	0,17	1,72
Човниковий біг 4х10м, с	11,1±0,7	11,01±0,6	0,43	10,79±0,5	1,10	10,4±0,7	1,48	2,56
Стрибок з місця в довжину, см	168,2±14,7	179,5±16,9	1,94	186,6±15,6	1,21	195,1±16,4	1,45	4,72
Кидок набивного м'яча масою 1 кг з-за голови, см	324,6±60,1	425,5±43,7	4,23	461,1±27,9	2,66	493,3±27,5	3,19	6,92

Примітка: достовірність розбіжностей  $p < 0,05$  при  $t = 2,13$ ;  $p < 0,01$  при  $t = 2,94$ ;  $p < 0,001$  при  $t = 4,07$ .

Веслувальниці II і I спортивних розрядів достовірно ( $p < 0,05 - 0,01$ ) відрізняються від спортсменок нижчої кваліфікаційної групи переважно за показниками рівня розвитку силових якостей, а також за показниками рухливості у кульшових суглобах. У КМС і МС кількість показників загальної фізичної підготовленості, що достовірно ( $p < 0,05 - 0,01$ ) вищі за аналогічні показники спортсменок попередньої кваліфікаційної групи, найбільша. Лише у рівні прояву гнучкості, спритності та швидко-силових можливостей м'язів ніг перевага КМС і МС над спортсменками попередньої кваліфікаційної групи недостовірна ( $p > 0,05$ ).

Порівняння показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальниць та новачків свідчить, що лише в рухливості у плечових суглобах



відсутні достовірні розбіжності ( $p > 0,05$ ). Це дає підстави стверджувати, що рухливість у плечових суглобах не є лімітуючим чинником для досягнення високих спортивних результатів у веслуванні на байдарках. Найбільші розбіжності ( $>50\%$ ) між кваліфікованими веслувальницями і початківцями встановлено у рівні розвитку силової витривалості, силових і швидко-силових якостей (окрім швидко-силових можливостей м'язів ніг –  $16,0\%$ ). Це, з одного боку, підтверджує дані про те, що сила найбільше піддається розвитку за рахунок тренувальних впливів (Верхошанский Ю.В., 1988; Линець М.М., 1997; Платонов В.М., 1997), а з іншого – свідчить про високу значущість силових якостей у жіночому веслуванні (Середина А.А., 1882, Шапаренко О.М., 1987, Чупрун А.К., 1987).

Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках різної спортивної кваліфікації свідчить, що вони адекватно відображають рівень спортивної майстерності та мають високий ступінь достовірності розбіжностей між усіма кваліфікаційними групами (табл.3).

Таблиця 3

**Показники спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках різної спортивної кваліфікації**

(середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення)

Досліджувані показники та статистичні величини	1 група	2 група	$t_{1-2}$	3 група	$t_{2-3}$	4 група	$t_{3-4}$	$t_{1-4}$
	II юн.	I юн., III		II і I		КМС, МС		
Веслування 2000м, с	800,6±27,9	754,8±37,3	2,82	717,3±35,4	3,82	660,8±42,7	3,95	10,63
Веслування 3 x 200м через 90 с відпочинку, с	73,9±6,0	63,3±5,9	2,25	58,6±5,1	4,84	52,3±5,3	3,32	10,31
Максимальна швидкість при веслуванні, м/с	2,73±0,25	3,33±0,23	2,94	3,57±0,23	6,90	3,99±0,36	3,82	11,11
Веслування 50м з ходу, с	18,32±1,59	15,45±1,01	3,95	14,05±0,94	5,92	12,59±1,14	3,80	11,34
Веслування 50м з місця, с	20,30±2,10	17,28±1,10	5,84	15,46±0,87	4,69	13,49±1,42	4,58	10,79
Спортивний результат, с	177,1±15,2	160,7±8,9	3,19	150,9±7,8	3,63	138,7±10,3	3,65	8,10

Примітка: достовірність розбіжностей  $p < 0,05$  при  $t = 2,13$ ;  $p < 0,01$  при  $t = 2,94$ ;  $p < 0,001$  при  $t = 4,07$ .

Веслувальниці I юнацького і III спортивних розрядів переважають початківців за трьома з п'яти показниками спеціальної тренуваності та за спортивними результатами у веслуванні на 500 м при 1-відсотковому рівні значущості, а у веслуванні на 2000 м та 3x200 м через 90 с відпочинку – при 5-процентному. Найбільш виражені розбіжності у веслуванні на 50 м з місця ( $t = 5,84$ ). Спортсменки II і I спортивних розрядів за чотирма з п'яти досліджуваних показників переважають

спортсменок I юнацького та III спортивних розрядів при 0,1-відсотковому рівні значущості, а за загальною витривалістю у специфічних умовах та спортивними результатами у веслуванні на 500 м – при 1-відсотковому. Кваліфіковані веслувальниці переважають спортсменок II і I спортивних розрядів за чотирма показниками спеціальної фізичної підготовленості і спортивними результатами у веслуванні на 500 м – при 1-відсотковому рівні значущості, а за швидкістю стартового прискорення – при 0,1-відсотковому рівні значущості. Варто зауважити, що саме за цим показником спеціальної фізичної підготовленості міжкваліфікаційні розбіжності достовірні з високим ступенем значущості ( $p < 0,001$ ) на всіх кваліфікаційних рівнях. Це свідчить про провідне значення у тренуванні веслувальниць на байдарках швидкісно-силових якостей у специфічних для змагальної діяльності умовах.

Кореляційний аналіз результатів дослідження свідчить, що лише у кваліфікованих веслувальниць існують значущі кореляційні взаємозв'язки між спортивними результатами та показниками фізичного розвитку: маса тіла, індекс Кетле (табл.4). Це узгоджується з думкою фахівців (Середіна А.А., 1981, Чупрун А.К., 1983, Земляков В.Е., 2001) про те, що маса тіла при ефективному її використанні сприяє зростанню величини зусиль, які спортсменки можуть прикласти до лопатки весла.

Установлено, що незалежно від рівня спортивної кваліфікації веслувальниць показники рівня загальної фізичної підготовленості практично не мають прямих достовірних кореляційних взаємозв'язків зі спортивними результатами у веслуванні на 500 м. У перших двох кваліфікаційних групах веслувальниць лише один з десяти показників загальної фізичної підготовленості достовірно корелює зі спортивною результативністю, а у веслувальниць II-I спортивних розрядів та КМС, МС – по два показники. Заслуговує на увагу те, що взаємозв'язки між становою силою та спортивними результатами достовірно ( $p < 0,05$ ) значущі у трьох кваліфікаційних групах веслувальниць (від I юнацького до МС), що підтверджує провідне значення силових якостей у структурі фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках.

Результати кореляційного аналізу також свідчать, що всі показники рівня спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць, незалежно від їх спортивної кваліфікації, мають значущі взаємозв'язки зі спортивними результатами на дистанції 500 м. Зі зростанням спортивної майстерності зростає щільність взаємозв'язків спортивних результатів у веслуванні на 500 м та показників рівня розвитку спеціальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей. Ступінь взаємозв'язку спортивних результатів на дистанції 500 м з рівнем розвитку загальної витривалості зростає до досягнення III спортивного розряду, а у більш кваліфікованих веслувальниць знижується і стабілізується на рівні 0,586–0,588. Аналогічні дані отримано у підготовці бігунів на середні дистанції (Линець М.М., 1979).

**Взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості та результатами веслування на дистанції 500 м у спортсменок різної спортивної кваліфікації**

№ з/п	Досліджувані показники	Спортивна кваліфікація			
		II юн. n = 15	I юн., III n = 15	II і I n = 15	КМС і МС n = 15
1	Зріст, см	-0,262	-0,326	-0,321	-0,058
2	Маса тіла, кг	-0,407	-0,119	-0,252	<b>-0,738</b>
3	Розмах рук, см	-0,196	0,237	-0,160	-0,157
4	Ваго-ростовий індекс Кетле	-0,300	-0,005	-0,165	<b>-0,776</b>
5	Кистьова динамометрія (права рука), кг	-0,255	-0,295	-0,301	-0,378
6	Кистьова динамометрія (ліва рука), кг	<b>-0,566</b>	-0,304	-0,380	-0,174
7	Станова динамометрія, кг	-0,357	<b>-0,451</b>	<b>-0,457</b>	<b>-0,502</b>
8	Тяга штанги до грудей у положенні лежачи	-0,341	-0,264	-0,203	<b>-0,513</b>
9	Біг 2000 м, с	0,147	0,242	0,129	0,287
10	Нахил вперед, см	-0,462	0,044	0,134	-0,161
11	«Викрут» з палицею, см	-0,216	0,014	0,264	-0,090
12	Човниковий біг 4x10 м, с	0,142	-0,064	<b>0,496</b>	0,361
13	Стрибок з місця у довжину, см;	-0,433	-0,135	-0,116	-0,307
14	Кидок набивного м'яча масою 1 кг з-за голови, см	-0,386	<b>-0,691</b>	0,283	0,038
15	Веслування 2000 м, с	<b>0,549</b>	<b>0,892</b>	<b>0,586</b>	<b>0,588</b>
16	Веслування 3 x 200 м, с	<b>0,758</b>	<b>0,853</b>	<b>0,575</b>	<b>0,897</b>
17	Максимальна швидкість при веслуванні, м/с	<b>-0,604</b>	<b>-0,850</b>	<b>-0,901</b>	<b>-0,904</b>
18	Веслування 50 м з ходу, с	<b>0,613</b>	<b>0,853</b>	<b>0,873</b>	<b>0,908</b>
19	Веслування 50 м з місця, с	<b>0,483</b>	<b>0,603</b>	<b>0,839</b>	<b>0,898</b>

Примітка: критичне значення  $r = 0,440$  при  $p < 0,05$ .

У п'ятому розділі “Вдосконалення системи фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць на байдарках” представлено результати порівняльного експерименту фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць на байдарках у підготовчому періоді макроциклу за двома програмами: комплексною (контрольна група) і диференційованою (експериментальна група). Методологічні засади диференційованої програми базувалися на поєднанні комплексного розвитку фізичних якостей (70% від загального часу на фізичну підготовку) з диференційованим розвитком порівняно слабо розвинутих фізичних якостей кожної спортсменки відносно модельних характеристик фізичної підготовленості більш кваліфікованих веслувальниць (30% від загального часу на фізичну підготовку). Диференційовано розвивалися ті фізичні якості, за якими юні веслувальниці більше

ніж на 10% поступалися модельним показником. Загальний обсяг навантаження, що виконували спортсменки обох груп, достовірно не відрізнявся ( $p < 0,05$ ).

До початку експерименту за 11 показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості з 15 та спортивними результатами у веслуванні на 500 м між спортсменками контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей не було ( $p > 0,05$ ). За рівнем рухливості у плечових суглобах та рівнем силової витривалості м'язів рук спортсменки контрольної групи достовірно ( $p < 0,05$ ) переважали спортсменок експериментальної групи, а останні мали достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі показники станової сили та швидкісно-силових можливостей розгиначів ніг.

Підготовчий період включав три етапи: втягуючий – 8.10. – 2.12.2002; базовий – 3.12.2002 – 15.02.2003; спеціально-підготовчий – 17.02. – 26.04.2003. Після закінчення кожного етапу підготовчого періоду проводилося тестування стану фізичної підготовленості веслувальниць обох груп. У зв'язку з погоднокліматичними особливостями регіону в кінці втягуючого етапу тестування спеціальної фізичної підготовленості не проводилося.

За час першого етапу підготовчого періоду у спортсменок обох груп відбулися позитивні зміни практично за усіма досліджуваними показниками загальної фізичної підготовленості, але темпи їх приросту були різні (рис.1). Так, для веслувальниць контрольної групи вони обмежуються в діапазоні 0,3 – 3,6%. Лише рухливість у кульшових суглобах зросла на 6,2%. Серед спортсменок експериментальної групи темпи зростання кистьової сили рук, силової витривалості, рухливості у кульшових суглобах, швидкісно-силових якостей були значно вищими (від 5,4 до 10,7%). Темпи приросту інших показників загальної фізичної підготовленості знаходилися на рівні контрольної групи (0,8 – 3,9%).

Результати тестування на другому етапі підготовчого періоду свідчать, що у спортсменок обох груп відбулися, порівняно з першим етапом, більш виражені зміни у всіх досліджуваних показниках загальної фізичної підготовленості. При цьому внутрішньогрупові темпи приросту, як і на першому етапі, були різними. Зокрема, у веслувальниць контрольної групи показники загальної витривалості, рухливості у плечових суглобах та спритності мали найнижчі темпи приросту (3,0 – 5,3%). Темпи зростання кистьової сили рук, станової сили та швидкісно-силових якостей у стрибку в довжину з місця були в межах 11,2 – 14,4%. Найвищі темпи приросту спостерігаються за такими показниками: кидок набивного м'яча (19,2%); тяга штанги (25,0%); нахил тулуба вперед (27,0%). Веслувальниці експериментальної групи у 9 з 10 показниках загальної фізичної підготовленості мали вищі темпи приросту тренуваності. Лише у нахилі тулуба вперед вони на 2,5% поступилися колегам з контрольної групи. Низькі темпи приросту тренуваності (3,7%) зафіксовані лише у прояву загальної витривалості. Середні темпи зростання тренуваності (6,0-15,6%) зафіксовані у прояву спритності, швидкісно-силових якостей м'язів ніг, рухливості у плечових суглобах та станової сили. Решта п'ять показників загальної фізичної підготовленості зросли більше ніж на 20%.

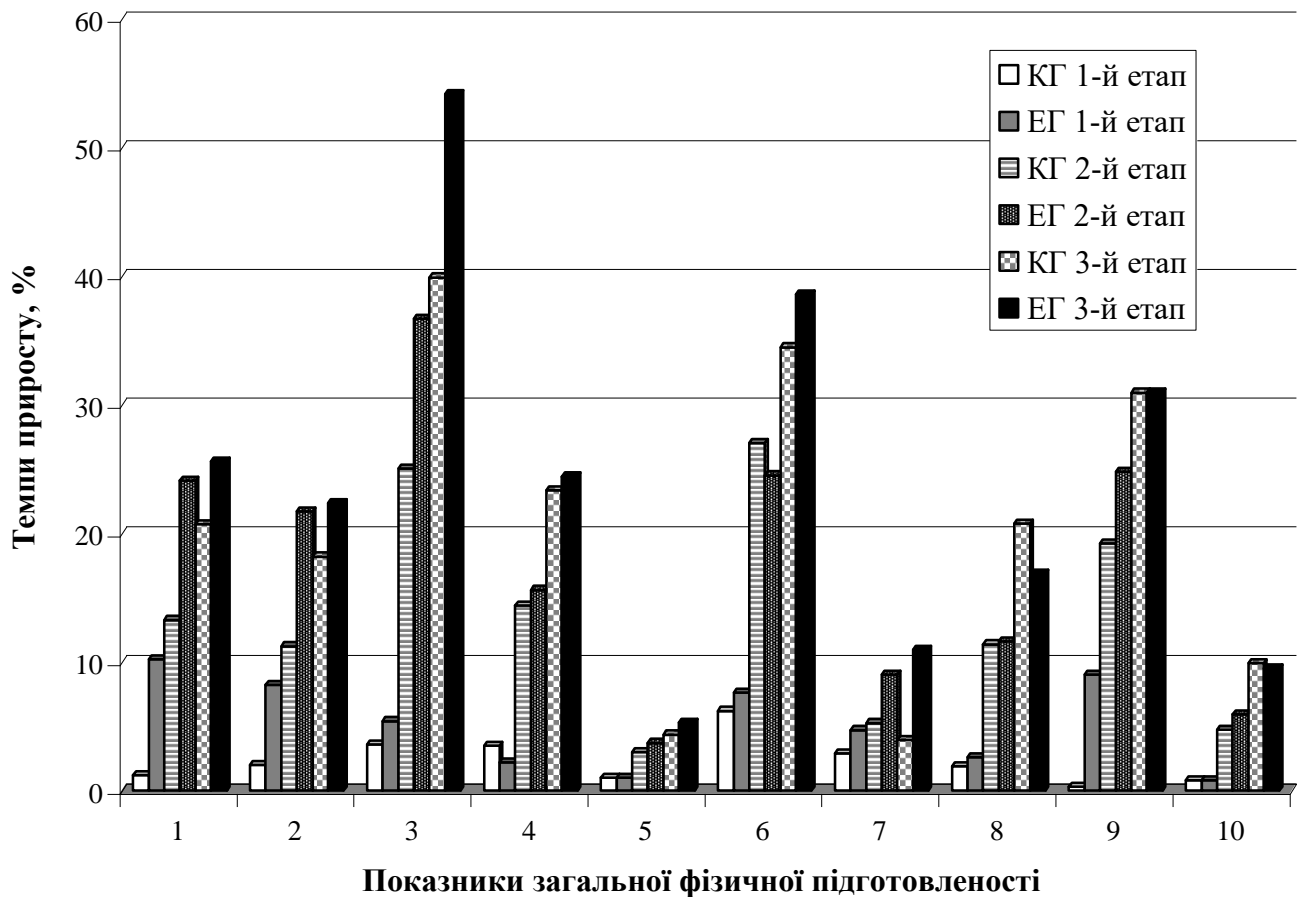


Рис.1. Динаміка темпів приросту показників загальної фізичної підготовленості веслувальниць контрольної та експериментальної груп за час педагогічного експерименту

Примітка: 1 – кистьова динамометрія, права рука; 2 – кистьова динамометрія, ліва рука; 3 – тяга штанги; 4 – станова динамометрія; 5 – біг 2000 м; 6 – нахил тулуба вперед; 7 – “викрут” з палицею; 8 – стрибок в довжину з місця; 9 – кидок набивного м’яча; 10 – човниковий біг 4x10 м.

Результати заключного тестування показали, що за 7 з 10 показниками загальної фізичної підготовленості веслувальниці експериментальної групи мали вищі темпи приросту тренуваності і за двома (швидкісно-силові можливості м’язів рук і спритність) – ідентичні. Лише у рівні прояву швидкісно-силових якостей м’язів ніг спортсменки контрольної групи мали дещо вищі темпи приросту тренуваності (на 3,9%). Після закінчення третього етапу підготовчого періоду веслувальниці експериментальної групи достовірно ( $p < 0,05$ ) переважали спортсменок контрольної групи за рівнем розвитку станової сили, загальної витривалості, швидкісно-силових якостей м’язів ніг, рухливості у кульшових суглобах, спритності та швидкісних можливостей. Окрім цього, у них були вищі темпи приросту показників рухливості у плечових суглобах та силової витривалості, внаслідок чого веслувальниці експериментальної групи наблизилися до спортсменок контрольної групи, і розбіжності між ними стали недостовірними ( $p > 0,05$ ). Це дозволяє стверджувати, що програма диференційованого розвитку фізичних якостей виявилася ефективнішою щодо загальної фізичної підготовки, ніж програма комплексного їх розвитку.

Аналіз динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості та спортивних результатів у веслуванні на 500 м показав, що за час першого та другого етапів підготовчого періоду у спортсменок обох груп відбулися позитивні зміни у всіх досліджуваних показниках, але вони були статистично недостовірні ( $p > 0,05$ ). Темпи приросту показників спеціальної фізичної підготовленості у веслувальниць контрольної групи становили від 0,4 до 2,8%, а у веслувальниць експериментальної групи – від 0,9 до 2,4% (рис. 2). При цьому у веслувальниць експериментальної групи темпи приросту за чотирма показниками спеціальної фізичної підготовленості з п'яти були вищими. У спортсменок контрольної групи були вищі темпи зростання загальної витривалості та спортивних результатів у веслуванні на 500 м. Виходячи з того, що за педагогічною спрямованістю перший етап носив втягуючий характер, а на другому етапі з-за погодно кліматичних умов тренування на воді не проводилися низькі темпи зростання спеціальної фізичної підготовленості та спортивної результативності цілком закономірні.

Наприкінці підготовчого періоду у спортсменок обох груп відбулися прогресивні зміни за всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості та спортивними результатами у веслуванні на 500 м. Але у веслувальниць контрольної групи приріст показників спеціальної фізичної підготовленості та спортивних результатів у веслуванні на 500 м був статистично недостовірний ( $p > 0,05$ ), а у веслувальниць експериментальної групи ці зміни майже за всіма показниками мали достовірний ( $p < 0,05$ ) характер. Лише у рівні прояву загальної витривалості у специфічних умовах зміни були близькими до достовірних. Темпи приросту показників спеціальної тренованості суттєво відрізнялися (рис. 2). Так, у веслувальниць контрольної групи вони знаходилися в діапазоні 3,8–6,8%.

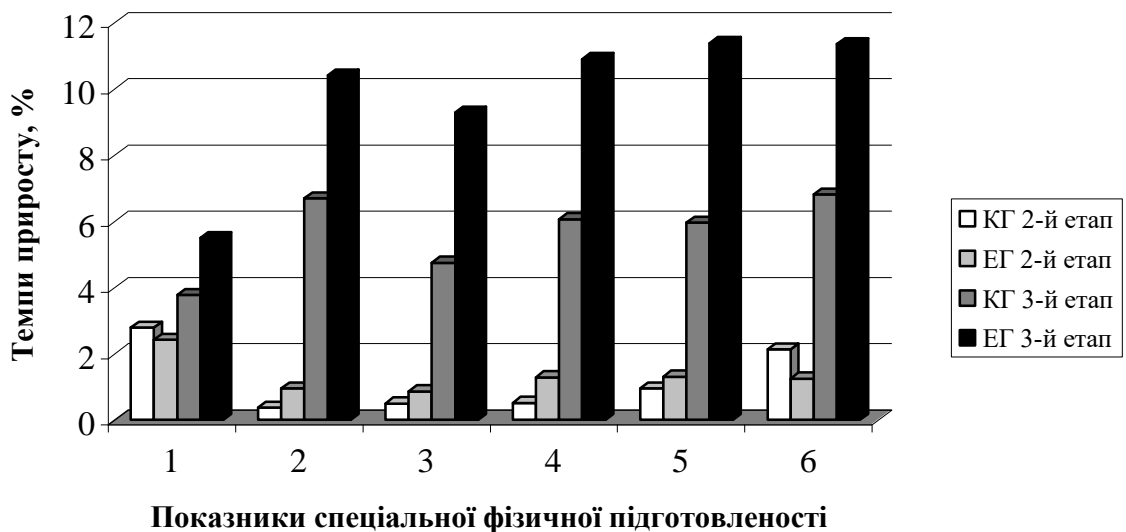


Рис. 2. Динаміка темпів приросту показників спеціальної фізичної підготовленості

та спортивних результатів веслувальниць за час педагогічного експерименту

Примітка: 1 – веслування 2000 м; 2 – максимальна швидкість у веслуванні на 50 м з ходу; 3 – веслування 3x200 м; 4 – веслування 50 м з ходу; 5 – веслування 50 м з місця; 6 – спортивні результати у веслуванні на 500 м.

У веслувальниць експериментальної групи темпи приросту показників спеціальної тренуваності коливалися у межах від 5,5 до 11,3%. Відносно низькі темпи приросту показників спеціальної тренуваності порівняно з темпами приросту показників рівня загальної фізичної підготовленості пояснюються тим, що згідно зі стратегією побудови багаторічної підготовки (Матвеев Л.П., 1991, Платонов В.М., 1997 та інші) питома вага засобів спеціальної фізичної підготовленості становила близько 10% від загального обсягу фізичної підготовки, а засобів загальної фізичної підготовки – близько 50%. Решта часу відводилася вправам допоміжної фізичної підготовки.

Отже, отримані дані дозволяють стверджувати, що програма фізичної підготовки юних веслувальниць, яка поєднує комплексний (70%) і диференційований (30%) розвиток фізичних якостей, що відносно слабо розвинені у кожній веслувальниці, дозволяє отримати на етапі попередньої базової підготовки вищий тренувальний ефект без збільшення тренувальних навантажень.

У шостому розділі „Аналіз та узагальнення результатів досліджень” наведено три групи даних, що отримані шляхом емпіричних досліджень та зіставлення їх з опублікованими науковими працями.

**Підтверджено** наявність статистичних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості та спортивними результатами у веслуванні на 500 м веслувальниць різної спортивної кваліфікації. Зокрема на основі кореляційного аналізу встановлені нові дані щодо структури статистичних взаємозв'язків спортивних результатів у веслуванні на 500 м та показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Результати дисертаційного дослідження суттєво **доповнюють** знання щодо побудови модельних характеристик веслувальниць різної кваліфікації. Зокрема виділено провідні компоненти загальної та спеціальної фізичної підготовленості у структурі тренуваності веслувальниць на байдарках різних кваліфікаційних груп. Отримані дані можуть бути використані для корекції системи фізичної підготовки веслувальниць відповідних кваліфікаційних груп.

**Вперше** запропоновано новий методологічний підхід до побудови тренувального процесу, який відрізняється від попередніх поєднанням комплексного (70% від загального часу на фізичну підготовку) і диференційованого (30% від загального часу на фізичну підготовку) розвитку фізичних якостей, що на 10% і більше відстають від модельних характеристик фізичної підготовленості веслувальниць більш високої спортивної кваліфікації. Експериментально підтверджено, що поєднання комплексного і диференційованого розвитку фізичних якостей у тренуванні 12-14-річних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки дає достовірно вищі, ніж за традиційною програмою, темпи приросту тренуваності без збільшення обсягів тренувальних навантажень. Це дозволяє забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей і зберегти адаптаційний потенціал юних веслувальниць для подальшого зростання тренуваності на наступних етапах багаторічної підготовки (Ю.В.Верхошанский, 1988; В.М.Платонов, 1997).

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення літературних джерел дозволяє стверджувати, що вдосконалення структури і змісту фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки є одним з можливих шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу. Проте методичні підходи до оптимізації процесу фізичної підготовки розкриті недостатньо. Зокрема, у науково-методичній літературі виявлено істотні розбіжності щодо спрямованості та обсягів тренувальних навантажень, а також відсутність даних щодо диференціації фізичної підготовки юних веслувальниць відповідно до індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості та модельних характеристик фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок.

Аналіз анкетного опитування провідних фахівців України з веслування на байдарках також свідчить про відсутність узгодженої думки з приводу структури і змісту фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки.

2. За рівнем загальної фізичної підготовленості встановлено достовірні міжкваліфікаційні розбіжності. Зокрема, КМС і МС достовірно переважають веслувальниць II і I спортивних розрядів за п'ятьма показниками загальної фізичної підготовленості з десяти, веслувальниці II і I спортивних розрядів достовірно переважають веслувальниць I юнацького і III спортивних розрядів – за чотирма і веслувальниці I юнацького і III спортивних розрядів переважають веслувальниць II юнацького розряду за п'ятьма показниками.

За всіма досліджуваними показниками спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках встановлені достовірні ( $p < 0,01-0,001$ ) міжкваліфікаційні розбіжності.

3. Кваліфіковані веслувальниці (КМС і МС) достовірно переважають веслувальниць-початківців (II юнацького розряду) за дев'ятьма показниками загальної фізичної підготовленості з десяти. Найбільші розбіжності спостерігаються за такими показниками: силова витривалість (202,9%); станова сила (78,5%); швидко-силові якості м'язів рук (52,2%); кистьова сила правої та лівої руки (50,2 та 50,4% відповідно); рухливість у кульшових суглобах та суглобах хребта (50,3%). Рухливість у плечових суглобах не відображає міжкваліфікаційні розбіжності веслувальниць на байдарках.

За показниками фізичного розвитку найбільші розбіжності між кваліфікованими веслувальницями на байдарках та початківцями виявлені у масі тіла та ваго-ростовому індексі Кетле, що свідчить про їх значущість у змагальній діяльності.

4. Виявлені показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках різних кваліфікаційних груп доцільно розглядати як модельні і враховувати їх при побудові фізичної підготовки веслувальниць відповідної кваліфікації.

5. У веслувальниць досліджуваних кваліфікаційних груп встановлені значущі кореляційні взаємозв'язки ( $r$  від 0,441 до 0,738) між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості, що свідчить про опосередкований вплив останньої на рівень готовності веслувальниць до змагальної діяльності. Це підтверджується і наявністю значущих взаємозв'язків спортивних результатів у



веслуванні на 500 м з рівнем розвитку окремих фізичних якостей (кистьова і станова сила, швидкісно-силові якості та спритність).

Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості значуще корелюють зі спортивними результатами у веслувальниць всіх досліджуваних кваліфікаційних груп ( $r$  від 0,483 до 0,995). При цьому з підвищенням спортивної кваліфікації зростає тіснота кореляційних взаємозв'язків специфічних проявів бистроти, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості як між собою, так і зі спортивними результатами у веслуванні на 500 м. Рівень прояву загальної витривалості у специфічних умовах тісно корелює зі спортивними результатами у веслуванні на 500 м у спортсменок II юнацького розряду ( $r = 0,549$ ). Зі зростанням спортивної майстерності тіснота взаємозв'язків знижується, але залишається у межах значущої ( $p < 0,05$ ).

6. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що і комплексний і диференційований розвиток фізичних якостей 12-14-річних веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки сприяє достовірному ( $p < 0,05$ ) зростанню фізичної підготовленості. Однак, розроблена нами програма диференційованої фізичної підготовки дозволяє досягти достовірно ( $p < 0,05$ ) більших приростів як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості без збільшення величини тренувальних навантажень.

7. Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки диференційованої програми фізичної підготовки юних веслувальниць, що полягає у поєднанні комплексного (70% від загального часу на фізичну підготовку) та персоніфікованого (30% часу) розвитку тих фізичних якостей, які на 10% і більше відстають від модельних.

8. Одним із важливих аспектів удосконалення системи фізичної підготовки веслувальниць може бути вивчення шляхів диференціації тренувальних впливів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### **СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Чичкан О.А., Линець М.М. Методика диференційованої фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць: Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ. – Л.: ЛДІФК, 2004. – 50с.
2. Чичкан О. Проблема фізичної підготовки юних веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип.5. – Л., 2001. – Т. 1. – С. 404 – 405.
3. Чичкан О. Аналіз взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості та спортивними результатами у веслувальниць різної спортивної кваліфікації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6. – Л., 2002. – Т. 2.- С. 252 – 256.
4. Линець М.М., Чичкан О.А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова – Х., 2003. -№22. – С. 22 – 30.

5. Чичкан О. Фізичний розвиток та фізична підготовленість веслувальниць на байдарках на основі використання модельних характеристик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. Т.2. – С. 142-144.
6. Чичкан О.А. Особливості фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки // Теорія та методика фізичного виховання. – 2002. - №3. – С. 26-28.
7. Чичкан О. Оптимізація фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць у підготовчому періоді // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7. – Л., 2003.– Т.3.- С. 267 – 270.
8. Чичкан О. Порівняльний аналіз різних програм фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (25-26 вересня 2003 р.). – Херсон, 2003. – С. 77-80.
9. Чичкан О. Порівняльний аналіз комплексної та диференційованої програм фізичної підготовки веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. – Л., 2003. – С. 153-158.
10. Чичкан О. Визначення структури фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали III Між регіон. наук.-практ. конф. (16-17 травня 2002 р.).- Л., 2002. – С. 95-98.

### АНОТАЦІЇ

**Чичкан Оксана Анатоліївна. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки.** – Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2004 рік.

Дослідження присвячено вивченню проблеми вдосконалення фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – фізична підготовка юних веслувальниць на байдарках.

Метою дослідження є вдосконалення змісту фізичної підготовки юних веслувальниць.

Наукова новизна роботи: Уперше науково обґрунтовано й експериментально перевірено методологію розробки програми диференційованої фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням їх індивідуальних профілів фізичної підготовленості та модельних характеристик структури фізичної підготовленості більш кваліфікованих веслувальниць.

Ключові слова: 12-14-річні веслувальниці на байдарках, фізична підготовка, загальна і спеціальна фізична підготовленість, програма диференційованої фізичної підготовки, етап попередньої базової підготовки.

**Чичкан Оксана Анатольевна. Физическая подготовка юных гребчих на байдарках на этапе предварительной базовой подготовки. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2004 год.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы усовершенствования методики физической подготовки гребчих на этапе предварительной физической подготовки.

Во введении обоснована актуальность проблемы, показана взаимосвязь исследования с научными программами, планами и темами, определён объект и предмет исследования, его цель, задачи, методы и организация, описан уровень научной новизны и практическое значение работы, а также личный вклад диссертанта.

Объект исследования – тренировочный процесс юных гребчих на этапе предварительной базовой подготовки.

Предмет исследования – физическая подготовка юных гребчих на байдарках.

Научная новизна заключается в следующем:

Впервые научно обоснована и экспериментально проверена методология разработки программы дифференцированной физической подготовки 12-14-летних гребчих на байдарках на этапе предварительной базовой подготовки с учётом их индивидуальных профилей физической подготовленности и модельных характеристик структуры физической подготовленности более квалифицированных спортсменов.

В первом разделе «Современное состояние проблемы структуры и содержания физической подготовки в тренировке 12-14-летних гребчих» проанализированы данные научно-методической литературы по проблеме физической подготовки юных гребчих. На основании проведенного анализа литературы установлено, что проблема дифференцирования физической подготовки юных гребчих с учетом профилей их физической подготовленности и модельных характеристик физической подготовленности изучена недостаточно.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» раскрыто использование методов исследования, приведены общие сведения об участниках исследования, представлена программа педагогического наблюдения, описана организация исследования.

В третьем разделе «Структура и содержание физической подготовки гребчих на этапе предварительной базовой подготовки за данными анкетирования» раскрыты существенные разногласия специалистов в отношении оптимального объема тренировочных нагрузок на воде, рационального соотношения тренировочных нагрузок в разных зонах интенсивности и соотношения общей, вспомогательной и специальной физической подготовки.

В четвертом разделе «Модели физического развития и физической подготовленности гребчих на байдарках разных квалификационных групп» анализируются показатели физического развития и физической подготовленности

спортсменок от II юношеского разряда до МС включительно. Установленные межквалификационные различия и корреляционные взаимосвязи позволили выявить ведущие для женской гребли на байдарках показатели физического развития и физической подготовленности. Показатели физической подготовленности гребчих разных квалификационных групп рассматриваются как модельные при составлении программ физической подготовки и коррекции тренировочного процесса.

В пятом разделе диссертации «Усовершенствование системы физической подготовки 12-14-летних гребчих на байдарках» представлены результаты сравнительного эксперимента комплексного и дифференцированного развития физических качеств у 12-14-летних гребчих. Показано, что программа дифференцированной физической подготовки (70% от общего времени на физическую подготовку – комплексное развитие физических качеств и 30% времени – дифференцированное развитие отстающих физических качеств, по отношению к модельным показателям каждой спортсменки) позволяет достигнуть большего прироста как общей, так и специальной физической подготовленности без увеличения тренировочных нагрузок.

**Ключевые слова:** 12-14-летние гребчихи на байдарках, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовленность, программа дифференцированной физической подготовки, этап предварительной базовой подготовки.

**Chychkan Oksana. Physical preparation of the oarswomen on kayaks on the previous base preparation stage.** – Manuscript.

The dissertation for candidate degree in physical education and sport searching in specialty 24.00.01 – Olympic and professional sport. – Lviv State Institute of Physical Culture, Lviv, 2004.

The research is devoted to the studies of physical preparation perfection of the oarswomen on previous base preparation stage.

The object of research is training process of the oarswomen on stage of previous base preparation.

The article of research is physical preparation of the oarswomen on kayaks.

The aim of research is the perfection of methods of physical preparation of youth oarswomen.

The scientific novelty of the research:

for the first time it has been substantiated and scientifically grounded the program of methodology development of differentiated physical preparation of the oarswomen on kayaks aged 12-14 at the previous base preparation stage taking into account their individual profiles of physical preparedness and model descriptions of the structure of more qualified oarswomen physical preparedness.

Key words: oarswomen on the kayak aged 12-14, physical preparation, general and special physical preparedness, program of differentiated physical preparation, previous base preparation stage.