

2. Грицишин Т. Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підводних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT: дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Грицишин Тетяна Романівна. – Л., 2007. – 213 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Поліграф-Експрес, 2005. – 196 с.
4. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: метод. реком. для студ., магистров и аспирантов ин-тов физ. культуры и спорта / сост. Д. Н. Тогобицкая, Г. Н. Шамардина, Н. Г. Долбышева. – Днепропетровск: Вета, 2009. – 63 с.
5. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10–11 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис ... канд. пед. наук / М. А. Терехов; Волгоградская ГАФК.–Волгоград, 2008. – 28 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. – 480 с.

Науковий керівник: к. пед. н., доцент Атамась О. А.

Д. О. Краснюк

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ НА ЕРГОМЕТРІ «CONCEPT 2» В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Актуальність. Прагнення до росту спортивних результатів за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень на сьогоднішній день себе вичерпало, а в багатьох випадках веде до зниження змагальних результатів [1].

Сьогодні, частіше, для тестування й тренування спортсменів в академічному веслуванні, а також для підвищення рівня фізичної працездатності різних груп населення широко застосовуються веслувальні ергометри типу "Concept 2" і ін. [3, 4].

Маючи безсумнівну зовнішню подібність із веслуванням у реальному човні, імітація веслування на різних стаціонарних пристроях у закритих приміщеннях (веслувальні ергометри різної конструкції й веслувальні басейни, широко використовуються як вітчизняними авторами, так і закордонними для дослідження біомеханіки веслування й підготовленості веслярів.

На сьогодні до кінця не встановлений взаємозв'язок між змагальними результатами на веслувальному ергометрі "Concept 2" зі спрямованістю тренувальних навантажень, що й зумовило актуальність даної роботи.

Мета роботи: встановлення впливу занять різної спрямованості на змагальний результат на ергометрі «Concept 2» в академічному веслуванні.

Дослідження проводили на базі КЗ ШВСМ Черкаської обласної ради протягом жовтня-грудня 2018 року. Досліджували зміст і спрямованість тренувальних навантажень та їх вплив на змагальний результат на дистанціях 500 м та 2000 м на ергометрі "Concept 2"

Протягом досліджуваного періоду тренувальний процес веслувальників був спрямований на розвиток силової витривалості та максимальної сили. Відповідні тренувальні мезоцикли (МеЦ) змінювали один одного, кожного по два. Кожен такий МеЦ складався з трьох тижневих мікроциклів (МкЦ). Тренувальні заняття (ТЗ) силової спрямованості виконувалися тричі на тиждень.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити залежність змагального результату на ергометрі „Concept 2” від спрямованості тренувальних навантажень, котрі веслувальники отримували у підготовчому періоді (табл. 1).

Після першого мезоциклу спрямованого на розвиток силової витривалості при доланні дистанції у 500 м спортсмени показали наступні результати $1,38 \pm 0,02$ хв при потужності веслування $312 \pm 1,56$ W. Змагальну дистанцію в 2000 м подолали відповідно за $6,45 \pm 0,03$ хв з потужністю веслування $294 \pm 1,76$ W.

По завершенню першого мезоциклу спрямованого на розвиток максимальної сили встановили вірогідне ($p < 0,05$) покращення часу та потужності проходження 500-метрового

відрізку. Цифрові дані становили наступні значення $1,32 \pm 0,02$ хв та $320 \pm 1,85$ W відповідно. Натомість час проходження 2000 м у порівнянні з попереднім мезоциклом практично не змінився, а достовірні зрушення стосувалися лише потужності веслування.

Таблиця 1

Залежність змагального результату на ергометрі „Сонсерт 2” від спрямованості тренувальних навантажень

Спрямованість	Дистанції			
	500 м		2000 м	
	час, хв	потужність, W	час, хв	потужність, W
FL-1	$1,38 \pm 0,02$	$312 \pm 1,56$	$6,45 \pm 0,03$	$294 \pm 1,76$
Fmax-1	$1,32 \pm 0,02$ *	$320 \pm 1,85$ *	$6,44 \pm 0,02$	$298 \pm 1,58$ * #
FL-2	$1,36 \pm 0,01$ *	$316 \pm 1,46$ * #	$6,33 \pm 0,03$ * #	$305 \pm 1,65$ *
Fmax-2	$1,31 \pm 0,02$ *	$329 \pm 1,64$ * #	$6,38 \pm 0,04$ * #	$302 \pm 1,63$ #

Примітки:

1. FL-1 – перший мезоцикл спрямований на розвиток силової витривалості;
2. Fmax-1 – перший мезоцикл спрямований на розвиток максимальної сили;
3. FL-2 – другий мезоцикл спрямований на розвиток силової витривалості;
4. Fmax-2 – перший мезоцикл спрямований на розвиток максимальної сили;
5. * – $p < 0,05$ у порівнянні з попереднім мезоциклом;
6. # – $p < 0,05$ у порівнянні з попереднім мезоциклом однакової спрямованості.

Після другого мезоциклу спрямованого на розвиток силової витривалості під час додання 500 м дистанції спостерігали вірогідне ($p < 0,05$) погіршення часу і потужності веслування у порівнянні з мезоциклом спрямованим на розвиток максимальної сили. Проте у порівнянні з першим мезоциклом відбулося достовірне покращення результату. При цьому аналіз показників додання дистанції 2000 м на відміну від 500 м показує суттєве ($p < 0,05$) покращення результату та потужності веслування.

По завершенню останнього мезоциклу спрямованого на розвиток максимальної сили спостерігали аналогічну тенденцію, що і після першого мезоциклу спрямованого на розвиток максимальної сили. Також відбувається вірогідне покращення змагального результату на дистанції 500 м та його відсутність або погіршення на дистанції 2000 м. У порівнянні з попереднім односпрямованим мезоциклом покращення результату на 500 м встановили лише за потужністю веслування, на дистанції 2000 м – за часом і за потужністю.

Отже, спрямованість занять суттєво впливає на результативність додання змагальних дистанцій, а її вплив (позитивний чи негативний) залежить від довжини дистанції. На додання короткої змагальної дистанції 500 м мають позитивний вплив заняття спрямовані на розвиток максимальної сили, а на дистанції 2000 м – заняття спрямовані на розвиток силової витривалості.

Список використаної літератури:

1. Флерчук В.В. Визначення взаємозв'язку педагогічних тестів зі спортивним результатом у веслуванні на каное / В.В. Флерчук // Олімпійський спорт і спорт для всіх : междунар. наук. конгрес, 5-8 жов. 2010 р. : тези доп. – К., 2010. – С. 136.
2. Левин Р.Я. Контроль специальной выносливости как средство управления тренировкой в циклических видах спорта / Р.Я. Левин, А.М. Ноур // Наука в олимпийском спорте. - 1996. - № 1(4). - С. 24-30.
3. Гребной спорт [Учебник] / Т.В. Михайлова и др. – М.: Академия, 2006. – 400 с.
4. Лапач С.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С.Н.Лапач, А.В.Чубенко, П.Н.Бабич. – К.: МОРИОН, 2000. – 320 с.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Гречуха С. В.