

**ФЛЕРЧУК Віктор**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8667-5487>e-mail: [flerchuk\\_v@ukr.net](mailto:flerchuk_v@ukr.net)**КВАСНИЦЯ Ірина**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1718-3301>e-mail: [irishakvas@gmail.com](mailto:irishakvas@gmail.com)**АНТОНЕЦЬ Василь**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1116-820X>e-mail: [vfantonec@meta.ua](mailto:vfantonec@meta.ua)**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ОРІЄНТАЦІЇ БАЙДАРЧНИКІВ НА РІЗНІ ЗМАГАЛЬНІ ДИСТАНЦІЇ ТА КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Отримано результати байдарочників у педагогічних тестах, що дозволили зорієнтувати підготовку спортсменів на різні змагальні дистанції, та розробити програму тренувань враховуючи індивідуальні особливості та схильність спортсмена до роботи різної спрямованості.*

*Розроблений та обґрунтований комплекс педагогічних тестів для орієнтації підготовки спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках, в умовах реальної тренувальної діяльності на змагальні дистанції 200, 500 та 1000 м. Тести мають високу вірогідну залежність зі спортивним результатом на змагальних дистанціях.*

*Визначені тести були апробовані в підготовці та тестуванні байдарочників, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це дозволило зорієнтувати підготовку спортсменів по групах в залежності від змагальної дистанції – 200, 500, 1000 м.*

*Дуже важливим є чітке розуміння того, що за даними тестування байдарочники можуть бути розділені на різні групи залежно від їхньої схильності до досягнення високих спортивних результатів не тільки в різних видах спорту, але й у різних видах змагань одного виду спорту.*

*Результати експериментального дослідження свідчать про підвищення ефективності тренувального процесу, що здійснювався по групах, зорієнтованих на підготовку до різних змагальних дистанцій та реалізації індивідуальних можливостей за умов змагальної діяльності. До групи каноїстів, підготовка яких була орієнтована на проходження дистанції 200 м увійшло 27% спортсменів, з них. До групи, підготовка якої була орієнтована на проходження дистанції 500 м, увійшло 40% спортсменів. До групи, підготовка якої була орієнтована на дистанцію 1000 м, увійшло 33%.*

*Даний підхід дав змогу підвищити ефективність підготовки та реалізації індивідуальних можливостей за умов змагальної діяльності.*

**Ключові слова:** орієнтація спортсменів, тести, байдарочники, змагальні дистанції.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.20>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Прагнення до росту спортивних досягнень тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності при виконанні тренувальних та змагальних навантажень, на сьогоднішній день себе вже цілком вичерпало, а в багатьох випадках такий підхід до побудови процесу підготовки часто призводить і до негативних для спортсменів наслідків [1,2,4]. Тому виникає необхідність пошуку раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу веслувальників саме на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз досвіду спортивної практики,

результати останніх наукових досліджень, свідчать про необхідність їх орієнтації до роботи різної спрямованості з урахуванням морфологічних і функціональних особливостей спортсменів.

У сучасній теорії і методиці спортивного тренування існує великий арсенал тренувальних впливів, що спрямовані не тільки на удосконалення технічної, тактичної та інших сторін підготовленості спортсменів, але і на розвиток різних рухових якостей і підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму [1].

Проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву є однією з найскладніших, а вирішення її зумовлене

пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів.

Раціонально побудований тренувальний процес призводить до оптимального функціонального стану спортсмена, яким можна охарактеризувати здібність організму ефективно реалізувати свої можливості в процесі виконання вправ [5].

У видах спорту з циклічною структурою рухів, акцент робиться на розвиток сили, силової витривалості. Є всі передумови стверджувати, що у циклічних видах спорту, на етапі спеціалізованої базової підготовки багаторічного вдосконалення, в залежності від віку початку занять спортом необхідно диференціювати тренувальний процес спортсменів до спринтерських або стаєрських дистанцій [3,5].

Науковцями експериментально встановлено, що використання диференційованих програм підготовки, які лежать в основі індивідуальної схильності юних спортсменів до досягнень на дистанціях різної довжини, є діючим фактором реалізації функціональних резервів їхнього організму. Дослідження показали, що повноцінна реалізація функціональних резервів організму спортсменів навіть в рамках однієї і тієї ж вузької спеціалізації знаходиться в прямій залежності від їхньої схильності до ефективного виконання визначних компонентів змагальної діяльності [1,2,6,7].

Рівень розвитку швидкісно-силових можливостей веслувальників і їх витривалості складають основу спеціальної фізичної підготовленості. Вона визначається можливостями функціональних систем організму спортсмена, що забезпечує ефективну змагальну діяльність [3,7].

Дані літературних джерел свідчать про застосування безсистемної кількості тестів, які не дозволяють об'єктивно оцінювати можливості спортсменів у веслуванні на байдарках і каное, що у свою чергу ускладнює ефективну побудову тренувального процесу та реалізацію індивідуальних можливостей на змагальних дистанціях.

## **2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Аналіз спеціальної літератури дозволив визначити значну перевагу використання педагогічних критеріїв при відборі та орієнтації спортсменів разом із

функціональними, реєстрація яких потребує спеціальних умов та діагностичної апаратури [2, 3].

Показники можна розглядати як критерії відбору та орієнтації спортсменів на третьому етапі багаторічного відбору для об'єктивної оцінки спортсменів, індивідуальних здібностей та схильності до спринтерської або стаєрської роботи, а також можуть бути використані для корекції тренувального процесу [4, 6].

Зокрема, низка досліджень у веслуванні присвячена пошуку нових педагогічних показників, розробці тестів, оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та специфічних особливостей [4].

## **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Існує низка досліджень, в яких вирішується вдосконалення різних сторін підготовленості кваліфікованих веслувальників, у дитячо-юнацькому спорті є невирішені питання стосовно спортивної орієнтації.

Тому нами для орієнтації веслувальників розроблено комплекс інформативних педагогічних тестів для орієнтації підготовки спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках, на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки для застосування в умовах тренувальної діяльності.

## **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Метою дослідження було визначити інформативні тести для орієнтації підготовки спортсменів на різні змагальні дистанції 200, 500 і 1000 метрів.

## **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

В наших дослідженнях для перевірки ефективності тестів, була проведена експертна оцінка серед 22-х тренерів-фахівців з веслування на байдарках і каное, з яких 10-заслужені тренери України, 12 тренери вищої категорії.

Експеримент було проведено у групі спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні

на байдарках, та знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки. У тестуванні взяли участь 18 спортсменів (юнаків) віком 16 - 18 років, міста Хмельницького та Вінниці.

Експеримент включав виконання низки рекомендованих тестів, показники яких характеризують рівень загальної і спеціальної підготовленості байдарочників. Провідні експерти з веслування на байдарках і каное вказали, що у річному циклі підготовки пріоритет серед фізичних якостей належить витривалості, силовим та швидкісним здібностям, їх розвиток залежить від періоду підготовки [3].

До програми тестування увійшли такі тести: для визначення максимальної сили, жим та тяга штанги максимальної ваги – (при тестуванні використовувалися стандартні снаряди з обтяженнями різної ваги). Рівень прояву швидкісної сили оцінювався за результатами, отриманими під час виконання кидка двома руками набивного м'яча за голови на дальність масою 3 кг із положення сидячи. Для визначення силової витривалості застосовували тест жим та тяга штанги вагою 30 кг протягом двох хвилин. Зміна вихідних положень давала можливість оцінити силові здібності різних м'язових груп, що беруть участь у робочих рухах байдарочника.

При тестуванні загальної витривалості фіксувався час подолання дистанції у бігу на 5000 м, для оцінки аеробно-анаеробних можливостей – біг на 1500 метрів.

Для оцінки лактатних анаеробних можливостей ми використовували тест, що складався з двох частин. Визначали час пробігання в тесті 4 рази по 100 м. Після цього спортсмени з максимальною швидкістю пробігали 400 м. В результаті визначалася різниця між бігом на дистанції 400 м і сумарним результатом на дистанції 4x100 м: чим вона менша, тим кращі лактатні анаеробні можливості.

Для оцінки алактатних анаеробних можливостей застосовували тест - біг 25 м з ходу 4 рази. Після цього визначався час бігу на дистанції 100 м. Результат в бігу на 4x25 м порівнювався з результатом бігу на 100 м. Чим менша різниця, тим кращі алактатні анаеробні можливості. Також використовували тести - біг на 50 м з ходу і 100 м з місця.

Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості в природних умовах проводилось за допомогою: оцінки швидкості стартового прискорення, веслування на 50 м з місця, (с); оцінки максимальної потужності роботи - веслування на 100 м з ходу (с); оцінки гліколітичної потужності роботи – веслування 300 м з місця (с); оцінки спеціальної витривалості – веслування 4×250 м з максимальною інтенсивністю, через 20 с відпочинку; оцінки загальної витривалості – веслування 5000 м (с); контрольне проходження змагальної дистанції - 200, 500 і 1000 м (с);

В результаті, отриманих даних байдарочниками в спеціальних тестах, дозволили орієнтувати підготовку спортсменів на дистанцію, до якої вони схильні. Так, до групи, підготовка якої була орієнтована на проходження дистанції 200 м, увійшло 26 % спортсменів. Необхідно зазначити, що з групи цих спортсменів 16 % можуть бути орієнтовані як на 200, так і на 500 м, тобто в групі є лише 10 % спортсменів, в яких переважають швидкісно-силові здібності, які є провідними на коротких дистанціях у веслуванні на байдарках.

До групи, підготовка якої була орієнтована на проходження дистанції 500 м, увійшло 47 % спортсменів. Нами відзначено, що в даній групі підготовку 28 % спортсменів можна орієнтувати на дистанції 500, 19 % - на 500 і 1000 м відповідно. До групи, де було рекомендовано орієнтувати підготовку байдарочників на дистанцію 1000 м, увійшло 27 %. Таким чином результати проведення експерименту, свідчать про те, що на етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки в умовах тренувальної діяльності за допомогою спеціальних тестів на суходолі і на воді, можна визначити схильність до певної дистанції на 200, 500 та 1000 м. Причому, з даної досліджуваної групи тільки 10 % спортсменів схильні до роботи на дистанції 200 м, 28 % тільки на 500 і на 1000 м 27 % відповідно, інші спортсмени знаходяться в проміжному положенні з домінуванням схильності до тієї чи іншої дистанції. Тому таким спортсменам можна орієнтувати підготовку з подальшим виступом на двох дистанціях, але з перевагою на ту яка є пріоритетною. Так на дистанції 200 м як на основній та 500 м - як додатковій рекомендовано виступати 16 %, на дистанції

500 м, як основний, та 1000 м, - як додатковий, – 19 %, відповідно (рис. 1).

Такий розподіл дозволив зорієнтувати підготовку спортсменів даної групи з

урахуванням індивідуальних морфологічних, психофізіологічних та функціональних можливостей та схильності до роботи певної спрямованості.

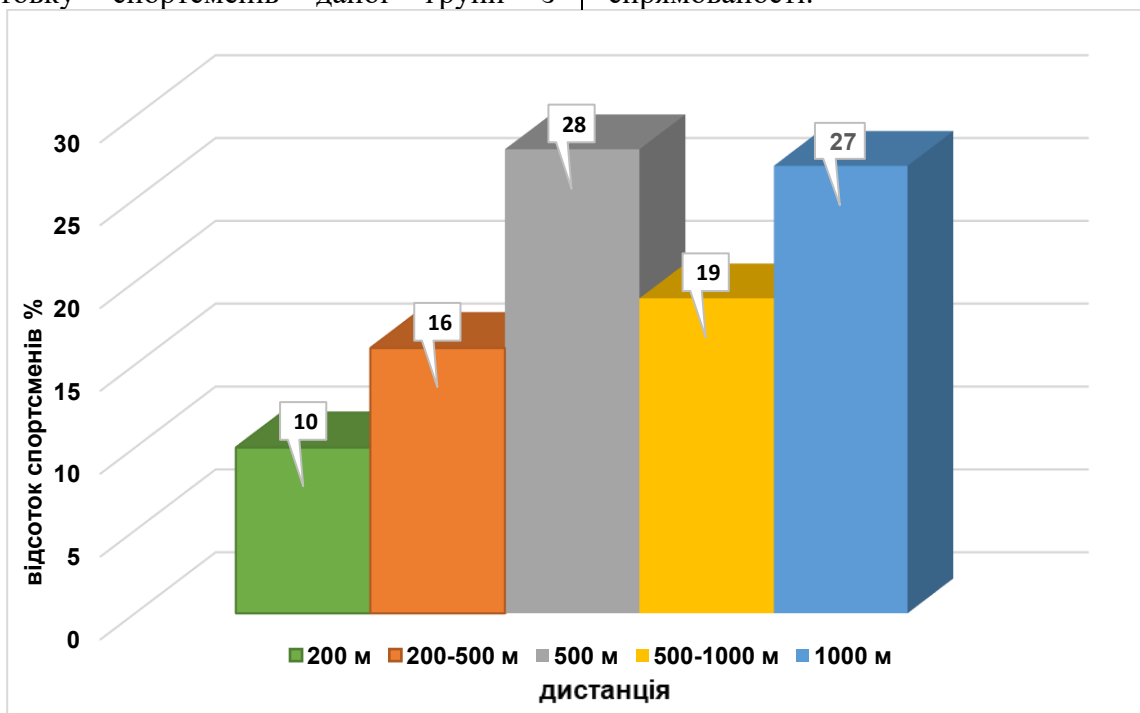


Рис. 1. Розподіл по групах байдарочників для орієнтації підготовки в залежності від змагальної дистанції

Програму підготовки байдарочників формував тренер. Був запропонований один із варіантів підготовки спортсменів на прикладі підготовчого періоду базового мезоциклу для підготовки на дистанції 200, 500 і 1000 м. (табл. 1-3)

Для перевірки ефективності застосування запропонованих тестів для оцінки схильності байдарочників, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, до роботи різної спрямованості та подальшої орієнтації підготовки виступу на змаганнях, нами було досліджено їхню змагальну діяльність [4].

Таблиця 1

**Показники, що характеризують підготовку в підготовчому періоді на дистанції 200 м (п-б), (на прикладі базового мезоциклу)**

№	Параметри підготовки	Mx	Smx	V
1.	Загальний обсяг веслування, км:	362	57,6	15,2
-	зона аеробної спрямованості;	161,0	26,8	20,7
-	зона аеробно-анаеробної спрямованості;	223,0	30,6	10,4
-	зона анаеробно-гліколітичної спрямованості;	22,2	3,6	13,1
-	зона анаеробно-алактатної спрямованості.	14,0	2,6	9,0
2.	Кількість тренувальних днів	30	3,0	4,2
3.	Загальний обсяг роботи на суходолі (в годинах) :	78	6,3	9,8
	в тому числі для розвитку:			
-	аеробної витривалості (біг, лижі, плавання і.т.п);	16	1,8	4,3
-	швидкісна сила, год;	18	3,7	6,0
-	максимальна сила, год;	9	1,5	2,6
-	силова витривалість, год;	12	1,8	6,2
-	координаційні можливості (спортивні ігри), год.	22	3,4	6,8

Примітка: Mx – середнє арифметичне, Smx – середнє квадратичне відхилення, V – квадратичне відхилення.

Аналіз виступів спортсменів на змаганнях дозволив протягом 2020-2021 років в період проведення досліджень та орієнтації підготовки байдарочників в

залежності від вузької спеціалізації на конкретній змагальній дистанції, визначити приріст спортивного результату, що в свою

чергу свідчило про правильність та обґрунтованість запропонованого підходу.

Таблиця 2

**Показники, що характеризують підготовку в підготовчому періоді на дистанції 500 м (п-б), (на прикладі базового мезоциклу)**

№	Параметри підготовки	Mx	Smx	V
1.	Загальний обсяг веслування, км:	380	58,9	15,7
	- зона аеробної спрямованості;	170,0	28,2	20,4
	- зона аеробно-анаеробної спрямованості;	210,0	32,5	11,2
	- зона анаеробно-гліколітичної спрямованості;	15,0	3,9	14,1
	- зона анаеробно-алактатної спрямованості.	10,0	2,2	9,3
2.	Кількість тренувальних днів	30	3,0	4,2
3.	Загальний обсяг роботи на суходолі (в годинах) :	68	5,1	9,1
	в тому числі для розвитку:			
	- аеробної витривалості (біг, лижі, плавання і.т.п);	20	1,5	4,9
	- швидкісна сила, год;	14	3,0	5,8
	- максимальна сила, год;	6	1,4	2,1
	- силова витривалість, год;	10	2,0	6,0
	- координаційні можливості (спортивні ігри), год.	18	3,0	6,5

Примітка: Mx – середнє арифметичне, Smx – середнє квадратичне відхилення, V – квадратичне відхилення.

Таблиця 3

**Показники, що характеризують підготовку в підготовчому періоді на дистанції 1000 м (п-б), (на прикладі базового мезоциклу)**

№	Параметри підготовки	Mx	Smx	V
1.	Загальний обсяг веслування, км:	396	48,5	18,8
	- зона аеробної спрямованості;	239,6	28,9	20,4
	- зона аеробно-анаеробної спрямованості;	140,4	36,5	14,1
	- зона анаеробно-гліколітичної спрямованості;	9,4	2,1	19,2
	- зона анаеробно-алактатної спрямованості.	6,2	1,3	12,1
2.	Кількість тренувальних днів	30	2,1	6,8
3.	Загальний обсяг роботи на суходолі (в годинах) :	73	4,5	10,4
	в тому числі для розвитку:			
	- аеробної витривалості (біг, лижі, плавання і.т.п);	30	3,2	5,7
	- швидкісна сила, год;	18	2,1	7,0
	- максимальна сила, год;	8	1,5	3,5
	- силова витривалість, год;	14	2,0	8,0
	- координаційні можливості (спортивні ігри), год.	13	4,0	3,8

Примітка: Mx – середнє арифметичне, Smx – середнє квадратичне відхилення, V – квадратичне відхилення.

Так, спортивні результати байдарочників у 2020 році в порівнянні з минулими роками покращилися у 18 % спортсменів, які були орієнтовані на виступ на дистанції 200 м, на змаганнях національного рівня – чемпіонатах України, Кубку України, першості України, а в 2021 році – 30 %.

Спортивні результати на дистанції 500 м покращили в 2020 році 26 % спортсменів

другої групи, підготовка яких була орієнтована на дистанцію 500м, в 2021 – 50 %.

24 % спортсменів третьої групи, підготовка яких була орієнтована на виступ на змагальній дистанції 1000 м у 2020 році, поліпшили свій спортивний результат, у 2021 році – 44 % (рис. 2).

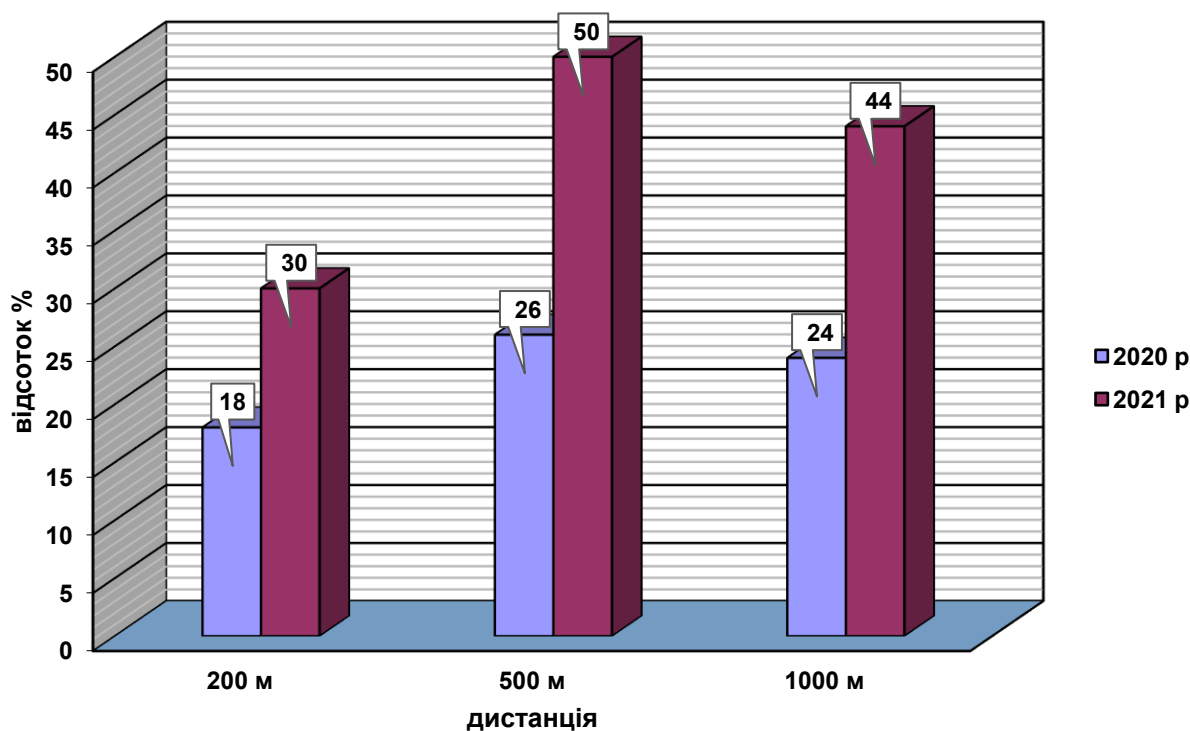


Рис. 2 Приріст кількості спортсменів, що демонструють високі спортивні результати у відповідності до орієнтації підготовки на різні змагальні дистанції

## 6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведені дослідження дозволили визначити інформативні тести загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки для орієнтації підготовки спортсменів байдарочників на змагальні дистанції 200, 500 та 1000 м, які є ефективними та дозволяють тренеру використовувати їх в умовах тренувальної діяльності на етапі

спеціалізованої базової підготовки. А також розробити програму тренувань враховуючи індивідуальні особливості та схильність спортсмена до різних дистанцій.

Перспективою подальших досліджень є формування та розробка програми підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей байдарочників, схильних до роботи різної спрямованості на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей підготовки спортсменів.

## Література

1. Платонов В. Н., М. М. Булатова Фізична підготовка спортсмена : Навчальний посібник. К. : Олимпийская література, 1995. 320 с.
2. Спичак Н. Реалізація функціональних можливостей кваліфікованих веслувальників– байдарочників на різні змагальні дистанції. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 3. С. 79-83.
3. Флерчук В. В. Комплекс інформативних педагогічних тестів для орієнтації спортсменів на різні змагальні дистанції. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. монограф. / за ред. С. Єрмакова. Харків 2009. № 2. С. 147-151.
4. Флерчук В. В. Орієнтація веслувальників – каноїстів на різні змагальні дистанції. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. К. 2008. № 1. С. 19-24.
5. Шинкарук О. Орієнтація тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Збірник наукових праць. К.: ДНДІФКС, 2003. Ювілейний випуск. С. 46-51.
6. Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat Water Kayaking (500 and 1000 m) in Highly Trained Subjects / Zouhal H., Le Douairon Lahaye S., Abderrahaman A. B. at al J Strength Cond Res. 2012. Mar 26(3) : 825–831.
7. Issurin V. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sport Med. 210. Vol. 40, N 3. P. 189–206.

### References

1. Platonov V.N., M.M. Bulatova Physical training of an athlete: Training manual. K.: Olympic literature, 1995. 320 p.
2. Sychak N. Realization of functional capabilities of qualified rowers - kayakers at different competitive distances. Theory and methodology of physical education and sports. 2008. No. 3. P. 79-83.
3. Flerchuk V. V. A complex of informative pedagogical tests for the orientation of athletes at various competitive distances. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. Science monograph / edited by S. Yermakova. Kharkiv 2009. No. 2. P. 147-151.
4. Flerchuk V. V. Orientation of rowers and canoeists for different competitive distances. Theory and methodology of physics. education and sports. K. 2008. No. 1. P. 19-24.
5. Shinkaruk O. Orientation of the training process according to the individual characteristics of athletes. Actual problems of physical culture and sports. Collection of scientific papers. K.: DNDIFKS, 2003. Anniversary edition. P. 46-51.
6. Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat Water Kayaking (500 and 1000 m) in Highly Trained Subjects / Zouhal H., Le Douairon LahayeS., Abderrahaman A. B. at al J Strength Cond Res. 2012. Mar 26(3) : 825–831.
7. Issurin V. New horizons for the methodology and physiology of trainingperiodization. Sport Med. 210. Vol. 40, N 3. P. 189–206

### Abstract

FLERCHUK Viktor, KVASNYTSYA Iryna, ANTONETS Vasyl

#### THE EFFICIENCY OF USING A COMPLEX OF PEDAGOGICAL TESTS FOR THE ORIENTATION OF CANAKER AT DIFFERENT COMPETITIVE DISTANCES AND CORRECTION OF THE TRAINING PROCESS

*The results of kayakers in pedagogical tests were obtained, which made it possible to orient the training of athletes for different competitive distances, and to develop a training program taking into account the individual characteristics and propensity of the athlete to work in different directions.*

*A developed and substantiated set of pedagogical tests to guide the training of athletes specializing in rowing on kayaks, in the conditions of real training activities at competitive distances of 200, 500 and 1000 m. The tests have a high probability of dependence with sports results at competitive distances.*

*The specified tests were tested in the preparation and testing of kayakers who are at the stage of specialized basic training. This made it possible to orient the training of athletes by groups depending on the competition distance - 200, 500, 1000 m.*

*It is very important to have a clear understanding that according to testing data, kayakers can be divided into different groups depending on their propensity to achieve high sports results not only in different sports, but also in different types of competitions of the same sport.*

*The results of the experimental study indicate an increase in the effectiveness of the training process, which was carried out in groups, focused on preparation for various competitive distances and the realization of individual capabilities under the conditions of competitive activity. The group of canoeists whose training was focused on passing the distance of 200 m included 27% of athletes. 40% of the athletes entered the group whose training was focused on passing the 500 m distance. 33% entered the group whose training was focused on the distance of 1000 m.*

*This approach made it possible to increase the effectiveness of preparation and realization of individual capabilities under the conditions of competitive activity.*

**Keywords:** orientation of athletes, tests, kayakers, competitive distances.

Стаття надійшла до редакції 10.04.2023 р.

#### Бібліографічний опис статті:

Флерчук В., Квасниця І., Антонєць В. Ефективність використання комплексу педагогічних тестів для орієнтації байдарочників на різні змагальні дистанції та корекції тренувального процесу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 142-148.

Flerchuk V., Kvasnytsya I., Antonets V. (2023) The efficiency of using a complex of pedagogical tests for the orientation of canaker at different competitive distances and correction of the training process. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 2, pp. 142-148.