



Особливості вдосконалення фізичних якостей кваліфікованих веслярів легкої ваги у веслуванні академічному

Омельченко О. С.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. В статті представлені особливості вдосконалення фізичних якостей веслярів легкої ваги – сили та максимальної сили у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

Ключові слова: веслування академічне, веслярі легкої ваги.

Вступ. Сучасний рівень веслування академічного характеризується стрімким зростом результатів. Останні десятиріччя спортсмени демонструють високі спортивні досягнення на світовій арені, в тому числі і на Олімпійських іграх. Практичний досвід роботи тренерського складу та аналіз їх діяльності свідчать про необхідність використання інноваційних підходів та науково обґрунтованих методичних програм в організації навчально-тренувального процесу [2].

Багато авторів [1, 3, 4] відмічають, що тренувальний процес – складна та багатofакторна система, яка включає в себе технічну, фізичну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку.

Слід відмітити, що фізична підготовленість веслярів є основною складовою загальної підготовленості. Також відомо, що фізична підготовленість характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму – серцево-судинної, дихальної та м'язової. Тому таким важливим є той факт, що необхідно приділяти більше уваги розвитку фізичних якостей, які в свою чергу будуть спрямовані на вдосконалення необхідних спортсмену видів підготовки [5, 6].

Необхідно відзначити, що завдання навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень будуються згідно із видами підготовки. Так, технічна підготовка передбачає подальше вдосконалення окремих компонентів техніки веслування:



- фізична підготовка стає більш індивідуалізованою; загальна та спеціальна фізична підготовка спрямовується на підвищення рівня фізичних якостей, які є сильними сторонами у підготовленості спортсмена;
- тактична підготовка вимагає вдосконалення індивідуальних варіантів тактики веслування;
- теоретична підготовка потребує поглиблення знань про інноваційні методи та засоби тренування, науково-методичне забезпечення підготовки веслярів;
- психологічна підготовка передбачає підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття, виховання здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування та змагання.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати систему фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженнях приймали участь 27 кваліфікованих спортсменів, які займаються веслуванням академічним більше 6 років, вік 19-22 років, зі спортивною кваліфікацією КМС і МС. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі «Internet», педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати попередніх досліджень показали, що веслярі легкої ваги мають суттєво нижчі показники за силовими якостями та за показниками максимальної сили. У зв'язку з цим вважаємо необхідним представити комплекси вправ для веслярів легкої ваги, які спрямовані на вдосконалення саме цих якостей (табл. 1-2).

Таблиця 1

Комплекс вправ на розвиток сили

№	Зміст	Дозування	Загальні методичні вказівки
1.	Веслування на ергометрі «Concept- II»	10 серій по 500 м	(максимальна швидкість) з періодом відновлення 3-5 хв. в швидкому темпі (20 повторень 50 % від максим. сили, 10 повторень 60 % від максимальної сили, 6 повторень 70 % від максимальної сили) з періодом відновлення між повтореннями 3-5 хв.
2.	Тяга штанги лежачи	5 серій по 36 повторень	в максимальному темпі з періодом відновлення 3-5 хв.
3.	Веслування на ергометрі «Concept- II»	10 серій по 250 м	в максимальному темпі з періодом відновлення 3-5 хв.



4.	Підняття штанги до грудей з положення присівши	8-10 серій по 2-4 повторення з періодом відновлення 3-4 хв.	навантаженням 90-95% від максимального
5.	Підняття штанги вгору з положення стоячи	8-10 серій по 2-4 повторення з періодом відновлення 3-5 хв.	з навантаженням 90-95% від максимального

Таблиця 2

Комплекс вправ на розвиток максимальної сили

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1.	Тяга штанги лежачи	7-5-3-1 разів	навантаження 85-97% від максимального, з періодом відновлення 3-4 хвилини
2.	Присідання зі штангою	7-5-3-1 разів	навантаження 85-97% від максимального, з періодом відновлення 3-4 хвилини
3.	Жим ногами лежачи	2-3 повторення	навантаження 95% від максимального, з періодом відновлення 4-6 хвилин
4.	Підняття штанги до грудей з положення присівши	2-3 повторення	навантаження 95% від максимального, з періодом відновлення 4-6 хвилин
5.	Підняття штанги вгору з положення стоячи	2-3 повторення	навантаження 95% від максимального, з періодом відновлення 4-6 хвилин

Висновки:

1. Проаналізовано систему фізичної підготовки веслярів легкої ваги. Показано, що веслярі легкої ваги мають деякі відмінності у фізичній підготовці.
2. Розроблено комплекс вправ для вдосконалення фізичних якостей веслярів легкої ваги, за результатами яких спортсмени мали гірші показники.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексів вправ на вдосконалення інших фізичних якостей веслярів легкої ваги.

Список використаної літератури.

1. Агеев Ш.К. *Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле*. Поволжская государственная акаде-



- мια фізичесокї культури, спорта и туризма. Казань, 2012. 8 с.
2. Академическая гребля Украины. Режим доступу: <http://www.ukrrowing.com.ua/>
 3. Андреева Л.Я. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13-15 лет) в академической гребле в годичном цикле підготовки. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. С-Пб., 2008. № 1 (35). С. 38-41.
 4. Богуславська В.Ю. Вплив різних режимів тренувань з веслування на результативність змагальної діяльності та фізичну підготовленість 15-16 річних спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук.праць*. Випуск 14. Вінниця: ВДПУ, 2012. С. 14-19.
 5. Омельченко О.С. Динаміка показників фізичної підготовленості веслярів легкої ваги після використання експериментальної тренувальної програми з веслування академічного. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, Вінниця, 2014. С. 522-526.
 6. Омельченко О.С. Організаційно-методичні аспекти експериментальної тренувальної програми для спортсменів легкої ваги в академічному веслуванні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал*. Харків, ХДАДМ, 2014. № 4. С. 27-33. doi: 10.6084/m9.figshare.950953