

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА
ЧОВНАХ «ДРАКОН»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 421 групи

Спеціальності: 017 Фізична культура і
спорт

Освітньо-професійна програма:

«Фізична культура і спорт»

Скворцова Олена

Керівник: доцент Шалар О.Г.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Проблема фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон».....	6
1.1. Особливості спортивного тренування веслувальників на човнах «дракон».....	6
1.2. Роль фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон» у річному циклі тренувань.....	8
1.3. Засоби та методи фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон».....	10
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	16
2.1. Методи дослідження.....	16
2.1.1. Методика визначення фізичної підготовленості.....	18
2.1.2. Методика визначення фізичного розвитку.....	23
2.1.3. Методи математичної статистики.....	24
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження.....	27
3.1. Фізична підготовленість веслувальників.....	27
3.2. Рівень фізичного розвитку веслувальників.....	31
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність проблеми. В Україні в даний час спостерігається підвищена увага до різноманітних видів фізичної рекреації. Така тенденція викликана певними факторами, такими як малорухливий спосіб життя, зниження рівня фізичної підготовленості населення на фоні екологічного дисбалансу та економічної нестабільності. Одним з гарних рішень цієї проблеми є популяризація здорового способу життя та зростання масового спорту. [43]

Веслування – винятковий вид рухової діяльності, який протікає водночас у двох середовищах - повітряному та водному, на природних водоймах і в змінних погодних умовах. Це робить її методом оздоровлення, загартовування, підвищення сили волі, духу та витривалості, а також способом активної розрядки. Одним з наймолодших видів спорту в Україні є веслування на човнах «Дракон». В нашій країні він розвивається приблизно 8 років.[43]

Веслування на човнах «дракон» – це не Олімпійський вид спорту, але він дуже популярний в країнах Азії, а з недавніх пір – і в інших країнах Світу. Цей вид спорту командний, демократичний, не вимагає спеціальних умінь та певного рівня спортивної підготовки. Розважальна та змагальна програма драгонботу робить цей вид веслування однією з найцікавіших та найвидовищних дисциплін серед тих, які входять до Міжнародної федерації каное. Це захоплюючий та цікавий вид спорту, який має стародавню історію. Крім того, є великий шанс, що найближчим часом, відбудеться посилення значимості драгонботу, і у спортивній, і в розважальній практиці. Вже зараз проводиться дуже велика кількість змагань та різних заходів по всьому Світу серед юніорів, ветеранів та в абсолютній першості для спортсменів. Драгонбот з кожним роком стає популярнішим як в Європі, так і в Україні.[43]

Богуславська В.Ю. в своїй праці «Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки» сказала: «Актуальність даного дослідження зумовлена також тим, що в науковій літературі недостатньо висвітлено питання можливостей застосування різних режимів тренувань для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості веслувальників...» [5].

Об'єкт дослідження: фізична підготовка веслувальників.

Предмет дослідження: особливості фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон».

Мета дослідження: розробити методику фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон».

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості спортивного тренування веслувальників на човнах «дракон».

2. Виявити роль фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон» в річному циклі тренувань.

3. Визначити засоби і методи фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон».

4. Обґрунтувати вплив тренувальних навантажень на фізичну підготовленість веслувальників на човнах «дракон».

Методи дослідження: Аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, була використана методика виконання вправ загально-фізичної підготовки, методи математичної статистики.

Практичне значення: В дипломній роботі наведено методику визначення фізичної підготовленості веслувальників на човнах «дракон». Отримані в ході роботи результати дозволяють значно підвищити якість

фізичної підготовки веслярів. Завдяки використанню певних засобів і методів, ми змогли проаналізувати зміни у фізичній підготовленості веслувальників на човнах «дракон», які пов'язані з особливостями річного циклу підготовки.

Отримані результати доцільно використовувати під час вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» (веслування).

Апробація результатів: Основні результати дослідження доповідались на 18 Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України» Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка 28-29 травня 2020 р.

Публікація результатів: Основні результати дослідження публікувалися в збірці наукових праць за матеріалами 18 Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України» у травні 2020 р.

Структура роботи: дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 46 сторінках комп'ютерного тексту, включає 3 таблиці й налічує 45 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

1.1. Особливості спортивного тренування веслувальників на човнах «дракон»

Дракон - це велике каное, яке має голову дракона та хвіст. Попереду сидить барабанщик, який задає темп веслування всьому екіпажу. Десять або двадцять веслувальників, які перебувають в положенні сидячи на спеціальних лавках - по десять з кожного боку, та по п'ять, якщо це 10 - місцевий човен. На кормі стоїть рульовий, на меті якого - керувати великим веслом, яке закріплене на задній частині дракона. [26]

Всі веслярі на «драконі» поділяються на лівих і правих - це залежить від того, з якого боку зручніше веслувати. Але бувають також і універсальні - які веслюють однаково добре з обох сторін. [43]

Це гармонійна дисципліна, в якій необхідно поєднувати силу, витривалість, сміливість та майстерність, саме тому дракони такі розповсюджені серед спортсменів-професіоналів та любителів, серед різних спортивних клубів та організацій. Останнім часом помічений вагомий сплеск інтересу до драконів з боку корпоративних команд, завдяки цьому, проводиться багато комерційних заходів. Вид спорту активно увірвався у фітнес індустрію, вже з 2009 року проводяться змагання серед фітнес-тренерів та клієнтів фітнес клубів. Велика кількість команд, фірм та компаній використовують драгонбот, так як це хороший спосіб згуртувати колектив, а також добре та весело провести час, з користю для здоров'я та підвищення командного духу. [39]

На даний момент цей вид спорту в Україні представляють близько 20 клубів, які беруть участь в українських та міжнародних змаганнях, починаючи з 2005 року за версіями: IDBF - Міжнародної федерації драгонботу і ICF - Міжнародної федерації каное. У 2005 році відбувся

перший чемпіонат України, у якому брали участь лише 3 команди, у 2007 році число учасників збільшилось до 7 команд, а вже у 2013 році в чемпіонаті України приймало участь 14 команд. Збірна команда України, починаючи з 2005 року виступає на міжнародних змаганнях. [26]

Також проводяться змагання серед команд не професіоналів, так як драгонбот є чудовим засобом фізичної рекреації та оздоровлення - це різноманітні організації, спортивні клуби, підприємства, комерційні банки. В період з 2011 по 2013 роки на таких змаганнях було представлено 10-13 команд з міста Києва. Та, якщо для країн Азії, драгонбот є національним видом спорту, то для європейців-це абсолютно новий вид спорту, який не має ніяких культурних традицій та уніфікованої методики в підготовці. Якщо в клубах Азії в змаганнях з драгонботу беруть участь спортсмени, які спеціалізуються саме в цьому виді спорту, то в Україні - спортсмени із схожих видів веслувального спорту, таких як: веслування на байдарках та каное і академічного веслування. [38]

Тренувальний процес – складна та багатфакторна 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. Необхідно відзначити, що завдання навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень будуються згідно із видами підготовки. [6]

Так, технічна підготовка передбачає подальше вдосконалення окремих компонентів техніки веслування:

– фізична підготовка стає більш індивідуалізованою; загальна та спеціальна фізична підготовка спрямовується на вдосконалення фізичних якостей, які являються сильними сторонами професійного спортсмена;

– тактична підготовка вимагає вдосконалення індивідуальних варіантів тактики веслування;

– теоретична підготовка потребує поглиблених знань про новітні методи та засоби тренувань;

– психологічна підготовка має за мету підвищення рівня мотивації для досягнення найвищих спортивних результатів та спортивного довголіття, розвиток здібностей до саморегуляції психічного стану в екстрених умовах тренувань та змагань. [8]

1.2. Роль фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон» у річному циклі тренувань

Фізична підготовка направлена на розвиток фізичних здібностей (силових, швидкісних та витривалості), які необхідні для спортивної діяльності. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. [22]

Задачами загальної фізичної підготовки є різносторонній розвиток фізичних якостей, котрі не зумовлюються специфічними здібностями, які є основними в обраному виді спорту. [22]

Загальна фізична підготовка має на меті досягнення високої працездатності, злагодженості в діях окремих органів, та атлетичний розвиток спортсмена. [25]

Оскільки загальна фізична підготовка має на меті різнобічний розвиток, її засобами є фізичні вправи, що мають загальний вплив на організм. До них належать пересування помірної інтенсивності (біг, плавання та веслування), спортивні та рухливі ігри, спортивна гімнастика. В ході загальної фізичної підготовки можуть бути використані основні вправи, але в більше легких, незвичних умовах. За допомогою загальної фізичної

підготовки, шляхом тренуваності, з'являються передумови до максимального розвитку спеціальної підготовленості атлета. Загальна фізична підготовка дуже розширює функціональні здібності організму спортсмена та дозволяє підвищувати навантаження, забезпечує постійний зріст результатів. [29]

Спеціальна фізична підготовка рішає завдання виховання та розвитку специфічних здібностей, через які спортсмен досягає максимального успіху в обраному виді спорту. [22]

Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток фізичних якостей відносно специфіки даного виду спорту. Це пов'язано з процесом підготовки атлета до змагань. Її засобами є перш за все спеціалізовані вправи чи їх окремі елементи, а також спеціальні та підготовчі вправи. [22]

На цей різновид фізичної підготовки впливає участь в різних змаганнях. Саме тому, в тренування треба включати і змагальні елементи, але зміст цих елементів повинен відповідати завданням, які поставлені під час тренувального процесу. Через це, треба зіставляти підготовленість атлета в окремих вправах та організовувати контрольні змагання. Змагальна підготовка дозволяє якомога краще рішати психологічні завдання під час тренування, підвищувати рівень вольових здібностей та тактичної підготовленості спортсмена. Змагальна підготовка має відбуватися систематично та поступово підводити атлета до головних змагань в сезоні. [5]

Однак, зі спортивного тренування не можна робити безперервне змагання, тому що це може виснажити фізичні та моральні сили атлета. Тренер, на основі поглибленого вивчення спортсменів, повинен завчасно визначити, хто зі спортсменів буде приймати участь у головних змаганнях. Саме це дозволяє послабити нервову напругу, яка пов'язана з очікуванням вирішення цього питання, та у спортсмена буде можливість плідно працювати та готуватися до виступів. [9]

Під час фізичної підготовки атлети покращують рівень функціональної підготовки та спеціальної тренуваності.

Найвищий ступінь в циклі тренувань – макроцикл (триває 1–2 роки). Він включає заплановані мезоцикли, які у межах тренувального макроциклу пов'язані між собою, тож їх порядок та зміст вирішують загальне завдання фізичної, психологічної, тактичної та технічної підготовленості, яка стане в нагоді під час здійснення спортивного походу або для успішного виступу на головних змаганнях. Звернемо увагу на те, що тренувальний макроцикл побудований на основі календарного плану спортивних заходів та на основі участі в залікових та контрольних змаганнях. [37]

1.3. Засоби та методи фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон»

Під час фізичної підготовки спортсменові треба підвищувати рівень функціональних можливостей систем, які забезпечують хороший рівень загальної та спеціальної підготовленості, працювати над руховими якостями - силою, швидкістю, витривалістю, координаційними здібностями, та над здібністю проявляти фізичні якості під час змагань. [27]

Засоби фізичної підготовки – це різні фізичні вправи, котрі впливають на підвищення майстерності атлетів. Склад методів фізичної підготовки залежить від особливостей певного виду спорту, саме це і є предметом спортивної спеціалізації. [27]

Засоби спортивного тренування (фізичні вправи) умовно можуть бути розподілені на чотири підрозділи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні, та допоміжні.

Загально-підготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму атлета. Ці вправи можуть відповідати як особливостям обраного виду спорту, так і бути з ними в певній суперечці. [28]

Допоміжні (напівспеціальні) вправи допускають рухові дії, які створюють певний фундамент для максимального вдосконалення в певній спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають головну позицію в системі тренувань кваліфікованих і професійних спортсменів та охоплюють певне коло засобів, до яких входять елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них структурою, формою, та за кількістю якостей, які проявляються під час виконання спеціальних підготовчих вправ. [28]

Змагальні вправи мають на меті виконання певних рухових дій. Це і є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. При їх дотриманні, досягаються дуже високі або навіть рекордні результати; визначається крайній рівень адаптаційних можливостей організму атлета, якого він добивається в результаті використання в своїй підготовці загально-підготовчих, спеціально-підготовчих та допоміжних вправ. Також ці вправи можна використовувати, тому що вони дуже зручні і об'єктивні з погляду наочних моделей резервних можливостей організму спортсмена. [31]

Засоби спортивного тренування поділяють за направленістю дії. Можна виділити окремі засоби, які, в основному, пов'язані з покращенням різних напрямків підготовленості, - технічної, тактичної та інші, а ще засоби, які спрямовані на розвинення різних рухових якостей, підвищення функціональних здібностей та можливостей певних органів та систем організму. [31]

Вплив тренувальних засобів на організм спортсмена, найбільшою мірою, залежить від методів їх застосування. Залежно від мети і завдань тренування, в практичній діяльності використовується велика кількість методів, які зачіпають різні сторони підготовки (фізичну, технічну, тактичну, психологічну і т.д.). [31]

Сутність цих методів та їх систематизація також є однією зі змінних проблем в теорії спорту. Це об'єктивні труднощі, які впливають зі складного

характеру рухової діяльності і відмінностей у підході до цієї проблеми. Так, наприклад, у ряді випадків методи розглядаються з точки зору навантажень, в інших - як спосіб організації тренувальних занять. До цього необхідно додати і великі термінологічні відмінності, що виникають на чисто мовній основі, внаслідок посиленого обміну інформацією в галузі спорту. Ось чому в теорії, і особливо в практиці зустрічаються такі терміни, як "інтервальне" або "фракційне" тренування; "інтервальна" робота, "інтервальний метод", незважаючи на те, що мова йде про одне й те ж - про основний принцип впливу на організм. Коли розглядаються методи спортивного тренування, необхідно мати на увазі, що мова йде про єдиний педагогічний процес навчання, виховання і вдосконалення. [31] Сутність цього процесу найбільш яскраво виражена у вдосконаленні вегетативних і рухових функцій під єдиним "керівництвом" ЦНС. На цій основі методи тренування можуть бути розглянуті з декількох сторін. (Таблиця 1.1.)

Таблиця 1.1.

Методи тренування (по Цв. Желязкова)



В основі першого підходу лежить спосіб, відповідно до якого проводиться регулювання праці й відпочинку як неподільних компонентів тренувального навантаження. З цієї точки зору її можна здійснити за двома основними принципами:

- 1) без перерви (наприклад, тривалий біг помірної інтенсивності);

2) з перервою (з інтервалами різної тривалості). [31]

Перший принцип можна здійснити двома способами:

- рівномірним методом, при якому зусилля зберігається в певних (стандартних) кордонах, тобто не змінюється;
- змінним методом, при якому навантаження змінюється (варіює) різною мірою, без перерви роботи. [31]

В залежності від завдань тренування, рівномірна робота може протікати на різному рівні - з вищою або нижчою інтенсивністю і з різною тривалістю.

Змінний метод також може мати різні форми залежно від ступеня варіативності, тривалості активних і "пасивних" фаз, способу їх чергування і т.д. [31]

Другий принцип (інтервальний) може реалізуватися шляхом двох методів:

- повторного методу, при якому дана стандартна робота повторюється через певний інтервал відпочинку;
- інтервально-змінного методу, при якому робота здійснюється по інтервалах, але зі змінною інтенсивністю. [31]

Надалі відбувся ряд модифікацій цих двох методів. Маючи різні назви, вони не змінюють сутності принципу. Так, наприклад, повторна робота для кожного окремого тренування може проводитися з різною інтенсивністю або продуктивністю. Різною може бути й тривалість відпочинку. [31]

Що стосується інтервально-змінного методу, то тут створюється багато комбінацій. Так, наприклад, одночасно або послідовно можуть змінюватися тривалість роботи та її інтенсивність, а також тривалість часу відпочинку.

Пріоритет кожного з них в процесі тренування визначається, насамперед, характером рухової діяльності (її складністю, можливостями розчленування, рівнем спортивної підготовки та ін.). [31]

Зазначені вище методи, які часто визначаються як суворо регламентовані (Л. П. Матвєєв, А. Д. Новіков), представляють собою "основний методичний арсенал" спортивного тренування. Їхня особливість виражається при спортивному тренуванні, насамперед, в підвищених вимогах до функціональних можливостей організму. Це прагнення призвело до різних конкретних форм додатків, які часто визначаються як самостійні методи (змагальний, ігровий, кругової та ін.). Незалежно від того, чи виправданий такий підхід, більш важливим є той факт, що повноцінний успіх у процесі спортивного тренування можна отримати тільки при вмілому поєднанні перерахованих методів та їх численних варіантів. [31]

Висновки до першого розділу

1) Дракон - це велике каное, яке має голову дракона та хвіст. Попереду сидить барабанщик, який задає темп веслування всьому екіпажу. Десять або двадцять веслувальників, які перебувають в положенні сидячи на спеціальних лавках - по десять з кожного боку, та по п'ять, якщо це 10 – місцевий човен. На кормі стоїть рульовий, на меті якого - керувати великим веслом, яке закріплене на задній частині дракона. [26]

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. [43]

2) Фізична підготовка направлена на розвиток фізичних здібностей (силових, швидкісних та витривалості), які необхідні для спортивної діяльності. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. [22]

Найвищий ступінь в циклі тренувань – макроцикл (триває 1–2 роки). Він включає заплановані мезоцикли, які у межах тренувального макроциклу пов'язані між собою, тож їх порядок та зміст вирішують загальне завдання фізичної, психологічної, тактичної та технічної підготовленості, яка стане в нагоді під час здійснення спортивного походу або для успішного виступу на головних змаганнях. Звернемо увагу на те, що тренувальний макроцикл побудований на основі календарного плану спортивних заходів та на основі участі в залікових та контрольних змаганнях. [37]

Під час фізичної підготовки спортсменові треба підвищувати рівень функціональних можливостей систем, які забезпечують хороший рівень загальної та спеціальної підготовленості, працювати над руховими якостями - силою, швидкістю, витривалістю, координаційними здібностями, та над здібністю проявляти фізичні якості під час змагань.

3) Засоби фізичної підготовки – це різні фізичні вправи, котрі впливають на підвищення майстерності атлетів. Склад методів фізичної підготовки залежить від особливостей певного виду спорту, саме це і є предметом спортивної спеціалізації. [27]

Вплив тренувальних засобів на організм спортсмена, найбільшою мірою, залежить від методів їх застосування. Залежно від мети і завдань тренування, в практичній діяльності використовується велика кількість методів, які зачіпають різні сторони підготовки (фізичну, технічну, тактичну, психологічну і т.д.). [31]

Зазначені вище методи, які часто визначаються як суворо регламентовані (Л. П. Матвеев, А. Д. Новіков), представляють собою "основний методичний арсенал" спортивного тренування. Їхня особливість виражається при спортивному тренуванні, насамперед, в підвищених вимогах до функціональних можливостей організму. Це прагнення призвело до різних конкретних форм додатків, які часто визначаються як самостійні методи (змагальний, ігровий, кругової та ін.). Незалежно від того, чи

виправданий такий підхід, більш важливим є той факт, що повноцінний успіх у процесі спортивного тренування можна отримати тільки при вмілому поєднанні перерахованих методів та їх численних варіантів. [31]

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Важливим методом дослідження у веслувальному спорті є контроль.

Найбільш повним та інформативним є комплексний контроль. На основі комплексного контролю можна проаналізувати ефективність спортивного тренування та визначити сильні та слабкі моменти підготовки спортсменів, а також додати деякі корективи в програму їх тренувань, оцінити ефективність обраної спрямованості тренувального процесу, та рішення тренера. [6]

Комплексний контроль - це оцінка та вимірювання різних показників в циклах тренування, метою якого є визначення рівня підготовленості спортсмена.

Комплексність контролю реалізується за умови, що реєструються три групи показників:

- 1) показники змагальних і тренувальних впливів;
- 2) показники функціональних можливостей та рівня підготовки спортсмена, які зафіксовані в стандартних умовах;
- 3) ознаки стану зовнішнього середовища.

Комплексна перевірка у більшості випадків відбувається в ході тестування або вимірювання всіх результатів у тестах. Розподіляють три групи тестів. [6]

Перша група – це тести, які проводять у стані спокою. До них відносять показники фізичного розвитку (зріст та маса тіла, довжина, а також обхват рук, ніг та тулуба).

Тест – це метод контролю особистості, який побудовано на її оцінці за підсумками стандартизованого завдання, випробування, або тестування з задалегідь визначеною валідністю та надійністю.

В стані спокою заміряють функціональний стан серця, м'язів, а також нервової та судинної систем. До цієї ж самої групи входять психологічні тести.

Друга група тестів - це стандартизовані тести, під час яких всім атлетам пропонується виконати одне завдання (пробігти 2000м, або виконати жим штанги лежачи). [8]

Третя група - це такі тести, при виконанні яких необхідно проявити максимальний руховий результат. Вимірюються показники фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та інших показників (ЧСС, МПК, анаеробний поріг, лактат і т.д.). Особливість таких тестів - це необхідність високого психологічного настрою та мотивації на досягнення найвищих граничних результатів. [8]

Особливу увагу треба звертати на ідентичність умов при проведенні всіх обстежень і на усунення можливого впливу на результати цих обстежень попередніх тренувальних напруг. Фахівці прагнуть обрати такі тести, на яких не буде відображатися динаміка повсякденних здібностей спортсменів в ході використаних навантажень. В іншому випадку також можна прийняти не дійсні зміни, тобто ті, які відбулися у стані організму спортсмена на тренуванні, а лише деякі зміни в його стані, які можуть значно відрізнятися протягом декількох днів. Але, оскільки у спортивній практиці об'єктивна оцінка підготовленості атлета можлива тільки в процесі використання спеціальних для обраного виду спорту навантажень, котрі вимагають максимальної мобілізації відповідних функціональних можливостей. [6]

Рівень їх прояву коливається, в залежності від спрямованості та величини тренувальних навантажень, які передували обстеженню. Тому,

об'єктивний прояв функціональних можливостей спортсмена в більшості тестів можливий лише після спеціалізованої підготовки до даного обстеження. Підготовка полягає в боротьбі з втомою, яка накопичилась від попередніх тренувань, а також налаштування атлетів на серйозне відношення до виконання даного тесту. До поетапного контролю, спортсменів потрібно підводити в оптимальному стані та, по можливості, забезпечити стандартність умов обстеження. [8]

В нашому дослідженні вибір методів визначався необхідністю системного вивчення актуальної проблеми, отримання об'єктивних результатів та їх адекватної інтерпретації. В процесі реалізації поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики;
- 2) тести з фізичної підготовленості (біг 2000м, жим штанги лежачи, тяга штанги лежачи, плавання, піднімання тулуба)
- 3) функціональні проби (проба Штанге, проба Генчі, проба Руф'є)
- 4) антропометричні дані (зріст, вага, об'єм грудної клітини)

2.1.1. Методика визначення фізичної підготовленості

Основний об'єм фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон» відбувається взимку, поза змагальним сезоном. В цей час спортсмени тренуються в залах ЗФП, манежах та тренажерних залах. Тому, в нашому дослідженні ми порівнюємо рівень фізичної підготовки веслувальників на човнах «дракон» восени, та навесні, тобто після зимнього етапу розвитку фізичної підготовки.

В нашому дослідженні ми використали низку тестів, за якими і визначили рівень фізичної підготовленості спортсменів.

- 1) *Біг 2000 м.*

Біг на дистанцію 2000 метрів відбувається на будь-якій місцевості з біговою доріжкою в належному стані.

Опис проведення: Спортсмен займає місце на лінії старту. За командою “На старт!” бігун повинен стати перед стартовою лінією так, щоб його поштовхова нога була трохи попереду, а махова нога на півкроку позаду, тулуб, в свою чергу, нахилений вперед, а ноги зігнуті в колінах, вихідне положення стійке та максимально зручне. Руки займають бігову позицію: різнойменна рука виноситься вперед, відносно до поштовхової ноги.

Треба зауважити, що для бігу на середні дистанції дається тільки 2 команди. По команді “Руш!” атлет починає бігти, намагаючись зайняти місце якомога ближче до середньої лінії на першій доріжці. Зі старту спортсмен біжить в нахилі із прискоренням та плавно переходить до рівномірного бігу по дистанції, та згодом випрямляється.

Правильна техніка бігу на середні дистанції проявляється наступними рисами: тулуб трошки нахилений уперед, плечі злегка розвернуті, у поперековому відділі хребта є невеличкий природній прогин, який забезпечує виведення тазу уперед, голову спортсмен тримає прямо, підборіддя трохи опущене, а м’язи обличчя та шиї розслаблені. [Чорненька Г.В.]

Відлік часу проводиться з моменту, коли суддя дає стартовий свисток до того моменту, як будь-яка частина тулуба спортсмена торкнеться вертикальної площини, проведеної від ближнього краю фінішної лінії.

Фіксується час всіх спортсменів, що фінішують. Крім того, там, де це можливо, повинен фіксуватися час пробіжки кожного кола на дистанціях 800м і більше.

Загальні вказівки та зауваження: метеорологічні умови повинні сприяти тому, щоб спортсмени, які беруть участь у тестуванні показали свої

максимальні результати. Заступ за лінію старту та старт до сигналу вважається помилкою.

2) *Жим штанги лежачи 2 хвилини.*

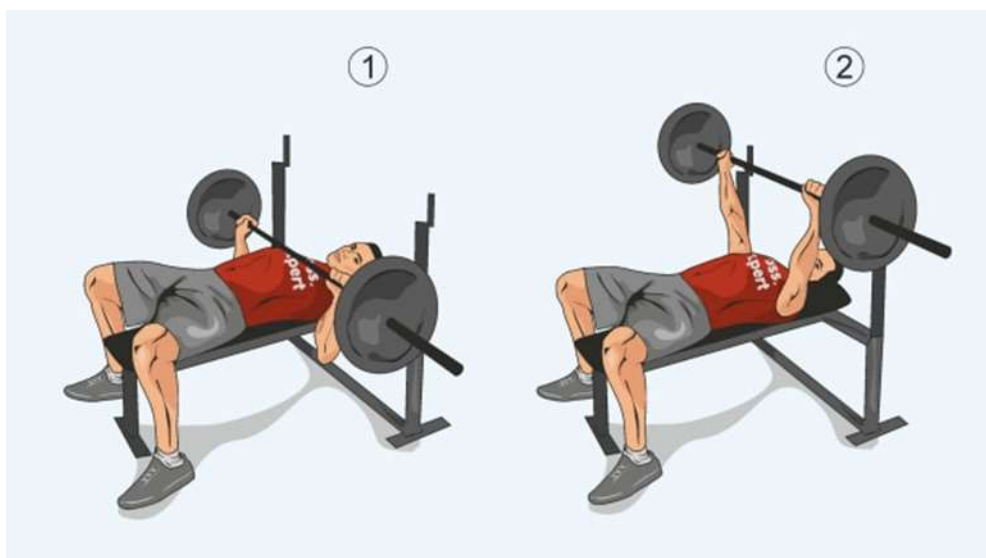
Опис проведення: Згідно існуючих правил, атлет повинен зробити жим штанги від грудей в положенні лежачи на спині. Крім рук, інші частини тіла спортсмена в момент виконання жиму лежачи мають бути нерухомими, при цьому голова, плечі та сідничні м'язи повинні торкатися лавки.

Жим лежачи складається із трьох взаємопов'язаних і послідовно виконуваних частин:

1 - старт;

2 - опускання штанги до торкання грудей;

3 - жим штанги від грудей;



На старті тіло спортсмена повинно бути зафіксовано в горизонтальному положенні на спеціальній лавці. Ноги повинні бути встановлені довільно з природним розворотом носків, стопи повинні максимально підстосуватися до проекції центру тяжіння. Для того, щоб досягти найбільшої реалізації силових здібностей більша частина кваліфікованих спортсменів роблять вправу з прогином в тулубі, що значно скорочує відстань, яку проходить штанга, та зменшує витрату зусиль.

За правилами, не дозволяється одностороннє захоплення штанги. Траєкторія руху штанги при опусканні може бути довільна та залежить лише від анатомічних відмінностей та розвитку певних груп м'язів спортсмена, які беруть участь у жимі лежачи.

Результат визначається кількістю виконаних повторень за 2 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження: За правилами змагань заборонено відбивати штангу від грудей, тому потрібна зупинка до видимої паузи, тобто фаза опускання закінчується певних розтягуванням усіх м'язів для створення гарних умов для ефективного жиму. [І. М. Звягінцева]

3) *Тяга штанги лежачи 2 хвилини.*

Опис проведення: Спортсмен повинен виконати тягу штанги до грудей в положенні лежачи грудьми на лаві, зафіксувавши ноги.

Тяга штанги лежачи складається з трьох етапів:

1-старт.

2-піднімання штанги та торкання лави.

3-опускання штанги в стартове положення.



Результат фіксується за кількістю виконаних повторень за 2 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження: правилами змагань заборонено відривати тулуб від лавки. Ноги повинні бути зафіксовані, лікті повинні повністю розгинатися при кожному повторенні.

4) Згинання та розгинання тулуба в положенні лежачі за 2 хвилини.

Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні на протязі двох хвилин безперервно.

Частина перша. Вихідне положення: лежачи на спині, долоні повинні бути скріплені у замок за головою, ноги в довільному положенні, але п'ятки обов'язково притиснуті до поверхні. Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг, опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. При торканні ліктями колін п'ятки ніг обов'язково притиснуті до поверхні. [Ковальчук А.М., Антошків Ю.М]

Рахунок оголошується тільки після того, як спортсмен доторкнеться ліктями колін і це є дозволом на те, щоб продовжити виконання вправи.

Загальний результат фіксується за кількістю виконаних повторень за 2 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження: заборонено робити зупинку у будь-якому положенні та будь-яким чином закріпляти ноги, відривати п'ятки від поверхні, а також розривати руки за головою. Дозволяється згинати та розводити ноги. [Ковальчук А.М., Антошків Ю.М]

5) Плавання 50 та 600 метрів.

Опис проведення.

Старт в запливах вільним стилем, брасом та батерфляем здійснюється стрибком зі стартової тумби.

Після дозволу рефері, стартер дає попередню команду-«Учасникам зайняти місця » або ж за допомогою звукового сигналу (свистку). Після цієї команди спортсмени займають задній край тумби. [32]

Після цього, стартер піднімає вгору пістолет або ж прапор та подає підготовчу команду «На старт!», після якої учасники займають передній край тумби та повинні підготуватися до старту, прийнявши нерухоме положення. Переконавшись, що всі учасники готові до старту, стартер дає виконавчу команду «Марш!», одночасно різко опускаючи прапор униз (правою рукою через праву сторону, лівою - через ліву сторону), або постріл. [32]

Старт вважається правильним, якщо до команди «Марш!» або пострілу всі спортсмени приймуть нерухоме положення. Якщо один, чи більше учасників візьмуть старт перед командою «Марш», то всі учасники запливу повертаються та старт повторюється. Кількість повторень старту може бути не більше трьох.

Стартер, при повернення учасників після першого або другого фальстарту, знов нагадує їм про правила старту, та попереджає спортсменів, що, якщо фальстарт буде втретє, то спортсмен, який його зробив, дискваліфікується незалежно від того, чи порушував він правила при першому і другому старті. [32]

При третьому старті заплив вже не повертається. Всі спортсмени пропливають дистанцію повністю, але потім стартер своїм рішенням за схваленням рефері знімає з дистанції тих, хто, на його думку, зробив фальстарт. Результати цих спортсменів не зараховують. [32]

Учасники, які фінішували, при плаванні вільним стилем зобов'язані доторкнутися поворотного щита будь-якою частиною тіла.

Результат визначається за часом проходження дистанції.

2.1.2. Методика визначення фізичного розвитку

Фізичний розвиток — це процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку

фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави.

Антропометрія - це вимірювання розмірів окремих частин людського тіла. За антропометричними даними можна визначити динаміку фізичного розвитку людини та дати оцінку розвитку школярів в різні періоди. При проведенні масових досліджень фізичного розвитку вивчаються головні антропометричні показники, такі як: зріст стоячи, вага тіла, окружність грудної клітини. Так як в антропометрії використовуються елементарні вимірювальні засоби (ростомір, сантиметрова стрічка, ваги), виконувати певні заміри на учнях може будь-який педагог. Вчитель повинен вміти правильно застосовувати у навчально-виховній роботі результати, отримані при оцінці фізичного розвитку та стану здоров'я дитини. [21]

Для визначення рівня фізичного розвитку в нашій роботі ми будемо проводити такі вимірювання:

1) Зріст.

Перед вимірюваннями необхідно зняти верхній одяг і взуття. Спортсмен стає на площадку ростоміра, попередньо знявши взуття, так, щоб торкатися вимірювальної планки трьома частинами: на рівні п'яток, сідничних м'язів та лопаток. Голову треба тримати прямо. Горизонтальна планка повинна бути притиснута до голови та за шкалою визначається зріст, з точністю до 0,5 см. Вимірювання зросту в сидячому положенні відбувається наступним чином: атлет сідає на відкидну лавку, торкаючись лопатками ростоміра, а також тримаючи голову так, як в попередньому вимірюванні. [34]

2) Вага.

Спортсмен стає на площадку ваги при заблокованому замку коромисла. Великою гирею встановлюється приблизна вага, відкривається замок. Вага уточнюється великою і малою гирями.

3) Об'єм грудної клітини.

Виконується при звичайному вдиху. Сантиметрову стрічку накладають: ззаду – під нижніми кутами лопаток, а спереду (у чоловіків і дітей) по нижньому краю навколососкових кругів, а у жінок – під грудними залозами.

Таким чином вимірюють об'єм грудної клітини. [34]

2.1.3. Методи математичної статистики

Результати всіх випробувань зафіксовані в протоколах, на основі яких були проведені математичні розрахунки. Вони проводились за наступною формулою:

$$X = \frac{\Sigma V}{n},$$

де X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженні значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Помилка середнього арифметичного дає змогу визначити на скільки середня величина, отримана із вибіркової сукупності відрізняється від істинної, яка була б одержана на генеральній сукупності. Вона визначається за формулою:

$$m = \pm \frac{G}{\sqrt{n-1}},$$

де m – помилка середнього арифметичного; G – дисперсія варіаційного ряду; $n - 1$ – кількість випадків.

2.2. Організація дослідження

Наше дослідження проходило у три етапи. На першому етапі розглядалися літературні джерела, узагальнювались результати, отримані попередніми дослідниками з питань вирішуємої проблеми, що знайшло відображення в першому розділі нашої роботи. Проаналізували існуючі методи дослідження та визначились з тими, які будемо використовувати в ході проведення дослідницької частини. Визначили контингент та базу для проведення дослідження. В цей же період формувались мета і завдання роботи та підбирались методи дослідження.

На другому етапі проводилось дослідження зі спортсменами збірної України з веслування на човнах «дракон». В дослідженні прийняли участь 30 спортсменів (15 чоловіків та 15 жінок) від кандидатів у майстри спорту до майстрів спорту міжнародного класу.

Результати на цьому етапі дозволили прийти до висновку про рівень фізичної підготовленості веслярів збірної України на різних етапах річної підготовки.

На третьому, заключному, етапі ми зробили детальний аналіз отриманих результатів тестування веслувальників на човнах «дракон», який отримав своє висвітлення в третьому розділі дипломної роботи. На цьому ж етапі були розроблені практичні рекомендації та сформульовані висновки.

Для порівняння ми візьмемо результати контролю з загально-фізичної підготовки в кінці збору збірної України в Цахкадзорі, Армения, який проходив 4-5 листопада 2019 року на висоті 1800 метрів над рівнем моря, та змагання з загально-фізичної підготовки, які проходили в місті Київ, 28-29 лютого.

На цих заходах спортсмени виконували наступні тести:

- 1) Біг 2000м.
- 2) Жим штанги лежачи 2 хвилини (жінки-25 кг, чоловіки-40 кг).
- 3) Тяга штанги лежачи 2 хвилини (жінки-30 кг, чоловіки-40 кг).
- 4) Згинання та розгинання тулуба в положенні лежачи 2 хвилини (прес).
- 5) Плавання 50 метрів.
- 6) Плавання 600 метрів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Фізична підготовленість веслувальників

В процесі нашого дослідження ми перевірили, який рівень загальної фізичної підготовки мають спортсмени збірної України з веслування на човнах «дракон» восени, тобто перед основним підготовчим періодом в річному циклі підготовки, та наприкінці зими, коли основний об'єм фізичної підготовки вже подолано. Ми брали до уваги результати таких тестів: біг на 2 км, жим лежачи від грудей 40 кг за 2 хв. для чоловіків, та 25 кг за 2 хв. для жінок, тяга лежачи 40 кг за 2хв. для чоловіків, та 30 кг за 2 хв. для жінок, плавання 50 метрів, плавання 600 метрів, згинання розгинання тулуба в положенні лежачи (прес) за 2 хв. Загалом тестування пройшли 30 спортсменів. Отримані результати тестування викладені в додатку А.

Фіксувався час, показаний спортсменами на дистанціях, та кількість повторень, виконаних зі штангою, для порівняння їхньої спортивної майстерності та вкладання або не вкладання у нормативні рамки.

Для ефективного проведення аналізу отриманих результатів всі показники тестування заносились до протоколів, які наведені в додатку А, після чого проводилась статистично-математична обробка. Порівняння проводилося по кожному окремому руховому тесту. Отримані результати оброблялись на персональному комп'ютері. Порівняння відбувалось між середніми значеннями тестів.

Результати цих розрахунків наведені в таблицях 3.1. та 3.2.

Перше тестування проводилося в м. Цахкадзор наприкінці тренувального збору збірної України з драгонботу. Метою цього контролю було визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів в післязмагальний період.

Таблиця 3.1.

**Показники початкового рівня загальної фізичної підготовленості
веслувальників на човнах «Дракон»**

(м. Цахкадхор, 4-5 листопада 2019 року)

№	Вид випробування	жінки	чоловіки
		$X \pm m$	$X \pm m$
1.	Біг 2000 метрів, хв	29.40±1,048	25.03±1,002
2.	Жим штанги лежачи за 2 хвилини	55±2,361	83±2,111
3.	Тяга штанги лежачи за 2 хвилини	52±2,168	87±2,012
4.	Згинання та розгинання тулуба в положенні лежачі за 2 хвилини	79±2,523	85±2,390
5.	Плавання 50 метрів, с	0,48,22±1,215	0,36,79±1,098
6.	Плавання 600 метрів, хв	13,18±2,201	12,59±2,115

Проаналізувавши таблицю 3.1., ми можемо зробити висновок, що середні показники фізичної підготовленості і у жінок і у чоловіків відповідає високому рівню.

Найкращий середній результат всіх тестів показала Надія Ш, тому що вона є членом збірної команди України, та займає високі місця на європейській арені. Вона показала кращий результат у жимі та тязі лежачи, що демонструє нам високий рівень її фізичної підготовленості. В плаванні та у бігу вона також була однією з найкращих, тож, ми робимо висновок, що вона має хороший рівень витривалості.

Найгірший результат серед жінок показала Олександра В. Олександра-юна спортсменка, яка ще не має достатньо тренувального досвіду та в неї не

так добре розвинені деякі фізичні якості. Але результат цієї спортсменки відповідає середньому рівню фізичної підготовленості, тому вона показала гідний результат для рівня своєї підготовки.

Серед чоловіків кращим став Артем І. Артем майстер спорту міжнародного класу, він є членом збірної команди України та діючим чемпіоном Європи. Він показав найкращий результат у вправі «згинання та розгинання тулубу в положенні лежачи за 2 хвилини». А також зайняв 2 місце в плаванні на 50 метрів та 3 місце в плаванні на 600 метрів і в бігу на 2000 метрів. Артем демонструє високий рівень підготовленості, але ми бачимо, що силові якості цього спортсмена не такі високі, як інші показники. Це ми бачимо на прикладі жиму і тяги лежачи за 2 хвилини. Артем зайняв 9 місце у жимі лежачі та 6 місце в тязі лежачи. На основі цих даних ми робимо висновок, що Артему треба більше працювати над розвитком силових якостей.

Найгірший результат серед чоловіків був виявлений у Олександра Д. Це також юний спортсмен, який тільки нещодавно почав займатися веслуванням на човнах «дракон». Ми бачимо, що по всіх показниках він трошки відстає від інших спортсменів, але його результат відповідає середньому рівню підготовленості. Ми можемо зробити висновок, що чим доросліший та більш досвідчений спортсмен, тим вище рівень його фізичної підготовленості.

В таблиці 3.2. наведені середні результати контролю, який проходив у м. Києві 28-29 лютого 2020 року. Між цими двома контролями пройшло майже чотири місяці. У цей час веслувальники зробили неабиякий об'єм фізичної підготовки, тож, показники фізичної підготовленості повинні були збільшитися.

Таблиця 3.2.

**Показники кінцевого рівня загальної фізичної підготовленості
веслувальників на човнах «Дракон»**

(м. Київ, 28-29 лютого 2020 року)

№	Вид випробування	жінки	чоловіки
		$X \pm m$	$X \pm m$
1.	Біг 2000 метрів	29,11±1,033	24,25±1,002
2.	Жим штанги лежачи за 2 хвилини	63±2,380	93±2,264
3.	Тяга штанги лежачи за 2 хвилини	61±2,215	95±2,173
4.	Згинання та розгинання тулуба в положенні лежачі за 2 хвилини	85±2,725	93±2,468
5.	Плавання 50 метрів	0,47,38±1,301	0,36,01±1,129
6.	Плавання 600 метрів	12,30±2,258	12,18±2,090

Серед жінок на цьому контролі найкращою стала Тетяна В., яка продемонструвала найкращий результат у бігу на 2000 метрів та плаванні на 50 метрів та 600 метрів. Тетяна кандидат в майстри спорту з веслування на човнах «дракон». Вона досить юна спортсменка, але показала такі високі результати. Це пов'язано з тим, що перед веслуванням на човнах «дракон» Тетяна займалася сучасним п'ятиборством. Набуті у п'ятиборстві фізичні якості допомагають їй і у веслуванні, тому що Тетяна призерка чемпіонату Європи з драгонботу серед молоді.

Найгірший результат знову продемонструвала Олександра В. Але, на її прикладі, ми бачимо позитивний прогрес. Вона покращила свої показники у всіх випробуваннях, особливо у бігу. На першому контролі вона продемонструвала результат - 31.37.50, а на другому покращила його на 17 секунд- 31.20.87. Як висновок, можна сказати, що зимовий період підготовки позитивно вплинув на рівень фізичного розвитку спортсменки.

У чоловіків найкращий результат показав Олег П. Це дорослий та дуже досвідчений спортсмен, майстер спорту України, призер чемпіонатів Європи та світу. Рівень фізичної підготовки Олега дуже високий. Він продемонстрував дуже високі результати на першому контролі, а під час другого контролю йому навіть вдалося їх покращити. Наприклад, на другому контролі він переміг у тязі лежачи, показавши результат 135 разів, тоді як його минулий результат становить 126 разів. Олег продемонстрував дуже позитивну динаміку розвитку фізичної підготовленості.

Найгірший результат знов належав Олександр Д. Але, ми бачимо позитивний приріст, наприклад, в бігу. Минулий результат Олександра становив 29.55.88, а на цьому контролі він покращив його на цілих 25 секунд-29.30.89. Отже, взимку Олександр добре попрацював над своєю фізичною підготовкою та значно покращив свої результати.

Проаналізувавши результати двох контролів з ЗФП, ми можемо зробити висновки, що на другому контролі, спортсменам вдалося покращити свої результати. Це пов'язано з тим, що у веслуванні влітку триває змагальний сезон, тож робота направлена на спеціальні вправи та безпосередньо веслування. Взимку ж веслувальники займаються розвитком фізичних якостей, підвищують свою силу, тобто, в основному, займаються загальною фізичною підготовкою.

Рівень загальної фізичної підготовки збірної команди України з веслування на човнах «дракон» достатньо високий. Спортсмени показали достойні результати згідно своїм спортивним званням.

3.2. Рівень фізичного розвитку веслувальників

В ході виконання роботи були проведені антропометричні тести, тобто ми вимірювали зріст, вагу та об'єм грудної клітини досліджуваних спортсменів. Результати вимірювань наведені в додатку Б. Дані антропометричні показники дають нам можливість визначити рівень фізичного розвитку веслувальників на човнах «дракон». Середні величини цих даних наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники фізичного розвитку веслувальників на човнах «Дракон»

№	Вид вимірювання	жінки	чоловіки
		X±m	X±m
1.	Зріст (см)	167,8±4,6	182,2±5,1
2.	Вага (кг)	62,3±3,9	86,3±4,2
3.	Об'єм грудної клітини (см)	89,4±6,0	101,2±3,6

В даній таблиці ми бачимо середні показники фізичного розвитку веслувальників на човнах «дракон».

Серед жінок найбільший зріст у Інни С.-173 см, при цьому вага в неї 66 кг. Найбільший об'єм грудної клітини у Наталії Н.-105, при цьому її зріст-165 см, а вага-86 кг. Можемо зробити висновок, що у Наталії Н. дисгармонійний рівень фізичного розвитку.

Серед чоловіків найвищий Олег П. Його зріст дорівнює цілих 190 см, при цьому вага становить 96 кг, а об'єм грудної клітини-118 см.

Для більш детальних висновків порівняємо результати цієї таблиці з результатами, наведеними в додатку В.

В цьому додатку наведено середні показники фізичного розвитку деяких видів спорту, наприклад: волейбол, плавання та велосипедний спорт. Порівняємо наші дані з даними, які наведені в додатку В.

Якщо порівняти рівень фізичного розвитку веслувальників на човнах «дракон» з будь-яким видом спорту, наведеним в даній таблиці, ми можемо побачити, що рівень фізичного розвитку веслувальників значно більший. Опираючись на це, ми можемо сказати, що рівень фізичного розвитку веслувальників надвеликий або дисгармонійний.

Наприклад, у жінок плавчих середній показник зросту-163,9 см, а у жінок веслувальниць цей показник дорівнює 167,8. Або у жінок в лижному спорті середній показник ваги дорівнює 60,3 кг, тоді як у веслувальниць цей показник дорівнює 62,3 кг. Найбільш різняться показники об'єму грудної клітини. У веслувальниць він становить 89.4 см, тоді як у плавчих-86,4, а у велосипедному спорті у жінок цей показник становить 85,2 см.

У чоловіків схожа картина, тільки результати різняться ще більше, ніж у жінок. Ось наприклад, у веслувальників середній показник зросту дорівнює 182,2 см, тоді як у найближчих конкурентів-хлопців волейболістів цей показник дорівнює 177,3 см. Якщо порівнювати показники ваги, то і тут веслувальники значно попереду. Середній показник чоловіків веслувальників 86,3 кг, тоді як, наприклад, у волейболістів цей показник дорівнює всього 73,3 кг. Середній показник об'єму грудної клітини веслувальників-101,2 см, а у чоловіків, які займаються сучасним п'ятиборством, цей показник дорівнює 97,2 см.

Виходячи з вищесказаного, ми можемо зробити висновок, що рівень фізичного розвитку веслувальників є дисгармонійним, але це тільки допомагає їм в досягненні високих результатів.

ВИСНОВКИ

1) В ході виконання дипломної роботи ми визначили, що тренувальний процес – складна та багатофакторна система, яка включає в себе технічну, фізичну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку. Слід відмітити, що фізична підготовленість веслярів є основною складовою загальної підготовленості. [6]

2) Фізична підготовка веслувальників направлена на виховання фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), які є необхідними для спортивної діяльності. Фізична підготовка поділяється на загальну, а також спеціальну. [22]

Особливості тренувань веслувальників на човнах «Дракон» найбільше пов'язані з різною направленістю тренувань, залежно від пори року, тобто від етапів річної підготовки. Наприклад, влітку веслувальники займаються спеціальними вправами та безпосередньо веслуванням, а взимку підготовка проходить в залах ОФП та манежах, де спортсмени займаються розвитком фізичних якостей та фізичною підготовкою.

3) Засоби спортивного тренування розділяються за спрямованістю дії. Також можна виділити засоби, які, в більшості випадків, пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості, - технічною, тактичною та іншими, а також засоби, котрі спрямовані на розвиток різноманітних рухових якостей та на підвищення функціональних можливостей певних органів та систем організму. [31]

В драгонботі використовуються різні засоби та методи спортивного тренування, в залежності від рівня підготовленості спортсмена і його кваліфікації. Наприклад, часто проводяться кругові тренування з направленістю на різні групи м'язів. Також в тренуваннях присутні ігрові моменти, які роблять команду ще більш згуртованою. У веслуванні є специфічні методи розвитку фізичних якостей, які пов'язані з тим, що тренування проводяться на воді. Прикладом такого метода є веслування з обтяжуванням, яке направлене на розвиток спеціальної сили.

4) В процесі нашого дослідження, ми перевірили, який рівень загальної фізичної підготовки мають спортсмени збірної України з веслування на човнах «дракон» восени, тобто перед основним підготовчим періодом в річному циклі підготовки, та наприкінці зими, коли основний об'єм фізичної підготовки вже подолано.

Проаналізувавши результати двох контролів з ЗФП, ми можемо зробити висновки, що на другому контролі, спортсменам вдалося покращити свої результати. Найбільш яскравим прикладом став результат Олега П. На другому контролі він переміг у тязі лежачи, показавши результат 135 разів, тоді як його минулий результат становить 126 разів. Олег продемонстрував дуже позитивну динаміку розвитку фізичної підготовленості.

Це пов'язано з тим, що у веслуванні влітку триває змагальний сезон, тож робота направлена на спеціальні вправи та безпосередньо веслування. Взимку ж веслувальники займаються розвитком фізичних якостей, підвищують свою силу, тобто, в основному, займаються загальною фізичною підготовкою. Тобто, вплив тренувальних навантажень на фізичну підготовленість веслувальників на човнах «дракон» є дуже важливим.

Веслування-це такий вид спорту, в якому, окрім фізичної підготовки, важливим фактором досягнення високих результатів є також вольові якості, якими володіє спортсмен. Тож, визначення впливу фізичної підготовки на вольові якості веслярів є перспективою подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астранд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / П. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – №1. – С. 43-47.
2. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : учеб.-метод. пособ. / Байковский Ю. В. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Бекас О. О. Оцінка аеробної продуктивності молоді 12-24 років / О. О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Том 1. – С. 198-199.
5. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: дис. на здобуття наук. ступеня канд. Наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Вікторія Богуславська. – Київ, 2009. – 211 с
6. Богуславська В. Ю. Вплив різних режимів тренувань на фізичну підготовленість хлопців та дівчат на етапі попередньої базової підготовки у веслуванні на байдарках / Вікторія Богуславська, Павло Жмуцький, Оксана Бондар // Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал. – Л. : ЛДУФК, 2015. – №4 (22). – С. 28-33. – ISSN 2221-1217.
7. Булатова М. М. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теория і методика фізичного виховання. Том 1. За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С.175-288.
8. Вайнбаум Я.С. Факторная структура специальной физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ / Я.С.Вайнбаум, Ю.А.Желдыбин, В.И.Астахов, В.С.Астахин // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.27-30.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
10. Веслування на байдарках і каное // Енциклопедія сучасної України.
11. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резервування, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резервування. Київ, 2007.
12. Виноградов В. Є. Теорія і методика фізичного виховання і спорту / В. Є. Виноградов. - Науково-теоретичний журнал. - № 1. - К.: “Олімпійська література”, 2003.- С. 3-7.
13. Виноградов В. Є. Наука в олімпійському спорті / В. Є. Виноградов. - Вип 2. -К.: “Олімпійська література”, 2005. С 69-74.
14. Виноградов В. Є. Наука в олімпійському спорті / В. Є. Виноградов. - Вип. 3. - К.: “Олімпійська література”, 2006. - С. 60-65.
15. Виноградов В. Є. Наукова монографія за редакцією проф С. Єрмакова. /В. Є. Виноградов. - Харків, 2007. - С.90-98.
16. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 284 с.
17. Выносливость у юных спортсменов /Под общей редакцией Р.Е.Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 233 с.
18. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ. – Харьков: Вища школа, 1980. – 192 с.
19. Гребной спорт. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гребной_спорт
20. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 220 с.
21. Давидов В.Ю. Морфологические показатели и спортивные результаты сильнейших гребцов мира // Гребной спорт: Ежегодник. –Москва, 1986. – 32 с.
22. Ємчук І.Ф. Байдарка // Українська радянська енциклопедія.

23. Ємчук І.Ф. Каное // Українська радянська енциклопедія.

24. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих веслярів на байдарках і каное / В. І. Мелешко, Л. М. Мелешко, А. В. Очеретний, В. П. Рузанов // Спортивний вісник придніпров'я. – 2001. – №1. – С.30-34.

25. Каверин В. Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Ф. Каверин. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.

26. Лодка Дракон. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_\(лодка\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дракон_(лодка))

27. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28 –37.

28. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособ. / Матвеев Л. П. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 318 с.

29. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М. ФИС, 1978 г.

30. Мелешко В. И. Оптимизация режимов тренировочной работы в гребле на байдарках и каноэ / В. И. Мелешко, А. В. Очеретный, Р. С. Нагирный //Гребной спорт. – 1994. – №1. – С. 8-10.

31.Методи та засоби спортивного тренування.
https://stud.com.ua/29490/meditsina/zasobi_metodi_trenuvannya

32.Методичні і організаційні вказівки для спортсменів-плавців до самостійної роботи і практичних занять з дисциплін „Фізичне виховання” та „Фізична культура” (для студентів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 36 с.

33.Мищенко В. С. Особенности функциональных компонентов специальной выносливости гребцов-байдарочников: Лекц. / В. С. Мищенко, В. Н. Бегунов, В. С. Писаный. – Киев КГИФК, 1991. – 23 с.

34. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко, – К.: Здоров'я, 1990. – 192 с.
35. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. – К., 2007. – 104 с.
36. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации / Е. Лысенко, О. Шинкарук, В. Самуйленко, Г. Россоха, Н. Спичак // Наука в олимп. спорте. – 2004. – N 2. – С. 65-71.
37. Підготовка кадрів спортивного туризму Російської Федерації: док. Турист.-спорт. союзу Росії / авт.- уклад. М. Ю. Васильєв та ін. – М., 2006. – 106 с.
38. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсмена в олимпийском спорте [Текст] : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 583 с.
39. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годовичного циклов подготовки / В. Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М : СААМ, 1995. – С. 389–407.
40. Степина Т.Ю. Драйв и кураж «Дракона» // Магистраль. 2015. № 6.
41. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 464 с. : ил.
42. Чередниченко О.О. Правила змагань з веслування на байдарках і каное / Б.П. Балабан, С.Г.Лесь, О.О.Чередниченко // «Деснянська правда». – К.: РВК, 2010. – 40 с.
43. Чередниченко О.О. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальна програма для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 52 с.
44. Чередниченко О.О. Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко,

Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 128 с.

45.Что такое Драгонбот. URL:<http://гребной.рф/stati/что-такое-dragonbot>

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А

Загальна фізична підготовленість веслярів на човнах «дракон»

(м. Цахкадхор, 4-5 листопада 2019 року)

Таблиця 1

ІІІ спортсмена	Розряд	Біг 2 км	Жим	Тяга	Прес	Плавання 50 метрів	Плавання 600 метрів
Артем І.	МСМК	22.16.43	69	102	108	00.31.09	09.50.18
Віктор Н.	МСМК	23.51.87	157	129	100	00.37.43	12.45.97
Вікторія К.	КМС	26.48.10	36	36	92	00.57.59	13.23.96
Владислав Д.	МСМК	21.51.46	88	102	86	00.36.63	13.10.25
Володимир Ш.	КМС	24.35.46	44	38	78	00.32.65	11.36.29
Данііл М.	МС	24.04.95	85	73	103	00.44.40	13.40.42
Дмитро Г.	МС	26.44.25	66	75	76	00.35.53	16.23.33
Дмитро Н.	МСМК	25.07.67	127	115	91	00.37.70	14.31.81
Інна С.	МС	28.57.42	33	38	67	00.33.88	09.16.93
Карина М.	КМС	28.32.40	47	45	84	00.34.59	10.00.83
Крістіна К.	МСМК	29.59.33	63	80	85	00.47.78	15.01.56
Крістіна Т.	КМС	30.20.34	48	45	87	00.50.50	15.12.18
Лілія К.	КМС	26.34.36	51	34	94	01.05.06	20.20.55
Марія Г.	МС	27.56.76	63	65	86	00.45.46	12.52.28
Надія Ш.	МСМК	26.02.15	104	82	109	00.42.30	12.10.61
Наталія Ж.	МСМК	29.58.91	97	77	71	00.44.11	13.23.52

Наталія Н.	МС	38.31.01	64	48	63	00.44.53	14.41.21
Олег П.	МС	23.23.78	105	126	84	00.34.46	09.31.83
Олександр Б.	МС	22.36.90	102	99	85	00.38.43	10.46.90
Олександр Д.	КМС	29.55.88	41	58	67	00.43.08	19.58.03
Олександр Ф.	КМС	24.35.02	52	76	87	00.40.62	15.14.98
Олександра В.	КМС	31.37.70	27	25	43	01.07.99	16.25.46
Олексій М.	КМС	35.20.84	58	67	39	00.29.26	08.38.02
Олена С.	МС	27.40.48	72	68	91	00.46.12	13.38.84
Сергій Б.	МС	26.14.93	46	58	56	00.41.93	12.36.07
Сергій С.	МСМК	21.11.65	93	96	96	00.36.86	12.07.87
Тетяна В.	КМС	24.51.92	30	34	90	00.32.40	08.13.50
Яків Д.	МСМК	24.15.62	133	116	55	00.32.10	11.17.23
Ярослав Х.	МСМК	26.27.39	62	63	101	00.37.46	14.23.21
Ярослава С.	КМС	37.43.60	30	40	38	01.04.59	15.53.66

Таблиця 2

Загальна фізична підготовленість веслярів на човнах «дракон»

(м. Київ, 28-29 лютого 2020 року)

ІІІ спортсмена	Розряд	Біг 2 км	Жим	Тяга	Прес	Плавання 50 метрів	Плавання 600 метрів
Артем І.	МСМК	21.15.32	78	115	115	00.30.01	09.36.04
Віктор Н.	МСМК	23.22.67	160	130	109	00.37.13	12.45.46
Вікторія К.	КМС	26.35.11	36	42	92	00.57.49	13.11.87

Владислав Д.	МСМК	21.36.16	90	108	90	00.36.33	13.01.24
Володимир Ш.	КМС	24.16.38	48	39	83	00.32.45	11.34.19
Данійл М.	МС	23.45.83	89	78	106	00.44.12	13.35.56
Дмитро Г.	МС	26.15.15	69	77	80	00.35.23	16.20.26
Дмитро Н.	МСМК	23.21.26	130	119	95	00.37.46	14.28.23
Інна С.	МС	28.35.58	38	43	70	00.33.56	09.13.45
Карина М.	КМС	28.12.30	50	48	86	00.34.30	09.55.97
Крістіна К.	МСМК	29.30.44	65	83	89	00.45.56	14.57.46
Крістіна Т.	КМС	29.55.76	52	48	90	00.49.30	15.04.84
Лілія К.	КМС	26.05.88	59	38	97	01.01.45	20.16.32
Марія Г.	МС	27.37.88	66	69	90	00.44.90	12.50.17
Надія Ш.	МСМК	25.45.55	105	85	111	00.42.05	12.09.24
Наталія Ж.	МСМК	28.59.88	108	90	90	00.43.79	12.08.69
Наталія Н.	МС	38.13.54	68	52	66	00.44.31	14.21.76
Олег П.	МС	22.59.54	108	135	86	00.34.02	09.22.53
Олександр Б.	МС	22.16.70	107	105	88	00.38.11	10.40.32
Олександр Д.	КМС	29.30.89	46	62	71	00.42.89	19.34.09
Олександр Ф.	КМС	24.25.98	54	80	90	00.40.21	13.48.97
Олександра В.	КМС	31.20.87	30	27	45	01.05.76	16.24.33
Олексій М.	КМС	35.02.84	61	71	44	00.28.99	08.36.23
Олена С.	МС	27.20.87	80	80	95	00.45.76	12.48.78
Сергій Б.	МС	25.55.54	52	63	59	00.41.43	12.12.98

Сергій С.	МСМК	20.50.68	95	96	98	00.36.12	12.07.11
Тетяна В.	КМС	24.30.33	35	36	92	00.32.01	08.11.02
Яків Д.	МСМК	24.15.62	138	124	63	00.31.76	11.15.20
Ярослав Х.	МСМК	26.05.45	68	70	106	00.37.03	14.22.29
Ярослава С.	КМС	36.48.87	40	42	45	01.02.35	15.48.96

ДОДАТОК Б

Таблиця 3

Загальний фізичний розвиток веслувальників на човнах «Дракон»

(Чоловіки)

ІІІ спортсмена	Зріст	Вага	Об'єм грудної клітини
Артем І.	178	75	97
Віктор Н.	186	100	120
Владислав Д.	177	72	98
Володимир Ш.	177	74	96
Даніїл М.	178	72	93
Дмитро Г.	183	81	100
Дмитро Н.	186	93	115
Олег П.	190	96	118
Олександр Б.	188	87	116
Олександр Д.	182	83	110
Олександр Ф.	176	77	96
Олексій М.	186	107	125

Сергій Б.	187	93	116
Сергій С.	179	80	111
Яків Д.	185	103	121
Ярослав Х.	173	76	97

Таблиця 4

**Загальний фізичний розвиток веслувальників на човнах «дракон»
(жінки)**

ІІІ спортсмена	Зріст (см)	Вага (кг)	Об'єм грудної клітини (см)
Вікторія К.	172	56	79
Інна С.	173	66	92
Карина М.	163	54	86
Крістіна К.	162	63	88
Крістіна Т.	169	61	91
Лілія К.	166	55	75
Марія Г.	168	65	87
Надія Ш.	163	57	90
Наталія Ж.	168	76	99
Наталія Н.	165	86	105
Олександра В.	170	55	80
Олена С.	168	64	91
Тетяна В.	165	53	85
Ярослава С.	171	60	93

ДОДАТОК В

Таблиця 5

Середні величини ознак фізичного розвитку спортсменів

(за Карпманом В.Л., 1987)

Спортивна спеціалізація	Тотальні розміри тіла		
	ріст, см	вага, см	обвід грудної клітки, см
Чоловіки			
Спортивна гімнастика	168,5±5,6	68,8±4,8	94,5±4,4
Лижний спорт	171,9±6,0	68,8±5,6	95,1±3,8
Ковзанярський спорт	172,2±4,8	69,4±4,2	94,3±3,6
Сучасне п'ятиборство	174,6±4,5	71,8±5,1	97,2±3,4
Плавання	174,4±7,0	71,0±7,8	95,2±5,2
Волейбол	177,3±5,0	73,3±6,2	96,0±3,8
Футбол, хокей	171,9±5,6	70,1±6,4	95,0±3,6
Велосипедний спорт	173,7±5,2	73,0±6,6	95,1±4,2
Жінки			
Спортивна гімнастика	158,3±4,2	56,3±4,4	84,5±4,2
Художня гімнастика	159,6±5,4	57,5±4,8	84,5±3,8
Легка атлетика	166,0±6,0	63,1±7,4	86,6±4,9
Лижний спорт	161,5±3,8	60,3±4,2	86,1±3,0
Плавання	163,9±4,2	61,7±7,2	86,4±3,6
Волейбол	164,2±6,2	63,2±7,6	85,2±4,0
Ковзанярський спорт	160,7±4,7	59,4±3,7	84,8±3,1
Велосипедний спорт	162,1±5,2	62,0±5,2	85,2±2,4