

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

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВЕСЛЯРІВ-
АКАДЕМІСТІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка ІІ курсу 241 групи
скороченого терміну
денної форми навчання
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»
Дмитришина Алла Вікторівна

Керівник кандидат педагогічних наук,
доцент Олег Шалар

Рецензент тренер з академічного
веслування ШВСМ Наталія Піпаєва

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Структура та зміст фізичної підготовки веслярів-академістів.....	6
1.1 Особливості академічного веслування, як виду спорту.....	6
1.2. Особливості побудови тренувального процесу веслярів-академістів.....	9
1.3. Засоби та методи фізичної підготовки веслярів в академічному веслуванні.....	14
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	19
2.1. Організація дослідження.....	19
2.2. Методи дослідження.....	20
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	30
3.1. Показники рівня фізичної підготовленості веслярок – академісток на початку дослідження.....	30
3.2. Зміни показників рівня фізичної підготовленості веслярок – академісток протягом експерименту.....	31
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

ВСТУП

Актуальність. Підвищення спортивних результатів за останні роки зумовлене низкою факторів, провідний з них, удосконалення методики спортивного тренування. Досвід минулих років свідчить про те, що процес розвитку спортивних результатів у веслуванні органічно пов'язаний із покращенням фізичної підготовленості весляра, однак резерви у цьому напрямку ще не вичерпані.

Велике значення для досягнення високих результатів мають вправи, які виконуються на воді. Дослідження авторів В.П. Афанасьєва, В.Ф. Каверіна, М. Жмарьова дозволили визначити ефективність застосування вправ, які виконуються з різними пристосуваннями і різними обтяженнями човна, які найбільш повно відображають характер м'язової активності при веслуванні і їх слід віднести до основних засобів спеціальної силової підготовки весляра [1, 8].

У. Хартман, А. Мадер, В.С. Мищенко, М.М. Булатова, А.Ф. Комаров, В.М. Платонов та інші стверджують, що для реалізації цих підходів потрібно в молодому віці враховувати вікові особливості організму спортсмена, і використовувати спеціальні підходи до регулювання тренувальних навантажень [13, 18, 19, 23]. В той же час, враховуючи високу динамічність процесу вікового розвитку і його нерівномірність, є значні труднощі у визначенні єдиних критеріїв ефективності побудови тренувального процесу і оцінки фізичної підготовленості спортсмена. Труднощі зростають з підвищенням спеціалізованості засобів тренування, починаючи з етапів попередньої базової підготовки. Однак до цього часу ці проблеми недостатньо вивчені у системі багаторічної підготовки веслярів. Недостатньо розроблені модельні параметри структури фізичної підготовленості веслярів різної спортивної кваліфікації.

Необхідність цілеспрямованої підготовки у тренувальному процесі від етапу попередньої базової підготовки до вищої спортивної

майстерності потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувань у кожній віковій групі та для різних періодів і етапів річного циклу.

Проблема фізичної підготовки до теперішнього часу не отримала глибокої експериментальної перевірки та теоретичної обробки у веслуванні академістів, тому дослідження безумовно є актуальним.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес веслярів-академістів.

Предмет дослідження – фізична підготовка веслярів-академістів високого класу.

Мета дослідження – визначити зміст фізичної підготовки веслярів-академістів в підготовчому періоді.

В роботі вирішуються наступні завдання:

1. Узагальнити зміст та структуру підготовки веслярів-академістів, етапи підготовки та їх періодизацію в академічному веслуванні за даними літературних джерел;

2. Розкрити зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді в академічному веслуванні.

3. Дослідити зміни показників фізичної підготовленості веслярів-академістів протягом підготовчого періоду.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, бесіду, методика визначення рівня розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, методика підготовки веслярів-академістів в підготовчому періоді та методи математичної статистики.

Практичне значення матеріал, який викладено в роботі доцільно використовувати у вищих навчальних закладах при вивченні навчальних дисциплін «Основи теорії та методики спортивного тренування» та «Теорія та методика обраного виду спорту» щодо визначення системного підходу планування навантажень в підготовці веслярів-академістів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота надрукована на 35 сторінках машинописного тексту, містить 5 таблиць та ілюстрована 2 рисунками, які відображають основні результати проведеного дослідження. При написанні роботи використано 25 джерел.

РОЗДІЛ 1

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ - АКАДЕМІСТІВ

1.1. Особливості академічного веслування як виду спорту

До особливостей академічного веслування відносять: з однієї сторони одночасність дії, що потребує стереотипності локомоторних актів, а з іншої – постійна готовність щодо зміни цього стереотипу при зміні змагальної ситуації. Таке поєднання стандартності й мобільності пред'являє підвищену завантаженість нервової системи спортсменів [8, 12, 18].

Веслування відноситься до видів спорту, в основі яких є рухи, де монотонний ритм – нормальний фон для ведення змагання – необхідний для досягнення перемоги.

З аналізу літератури встановлено, що змінити ритм в таких видах спорту важче, ніж тих, де монотонність ритму не правило, а лише рідке виключення (наприклад, бокс, спортивні ігри). Складність полягає в тому, що діяльність веслярів, як правило, групова. Саме в зміні режиму веслування потрібна особлива узгодженість та майже повна одночасність дій, а між цим інформація у човні розповсюджується поступово в напрямку від корми до носа. Щоб вірно діяти, колектив має прийняти зміну режиму веслування (за ритмом, величиною зусиль, тривалості гребку), не пізніше другого-третього гребків загребного, у зворотному випадку неузгодженість дій спортсменів, погіршить стан команди на дистанції [5, 11, 18, 23].

У веслуванні на академічних човнах, разом із діяльністю, що спрямована на рух човна, іде парирування факторів, які порушують встановлений режим веслування. В одному випадку порушення гомеостатичної рівноваги настає із-за технічних помилок при веслуванні, керуванні та ін., тобто під впливом випадкових процесів.

В іншому випадку джерелом порушення є цілеспрямовані дії загребного, скеровані на необхідне в даній ситуації зміни ритму веслування. Отже із психологічної сторони від веслярів вимагається: наявність індивідуальних психологічних якостей, обов'язкових для спортивної діяльності (цілеспрямованість, енергійність, ініціативність, вміння володіти собою, добра реактивність та ін.); психофізіологічна сумлінність, збіг професійної та функціональної структур групи.

Академічне веслування – швидкісно-атлетичний вид спорту, де, як показує статистика, найвищих результатів досягають у віці 24-25 років та старше. Саме в цьому віці веслярів зараховують в основні склади команд для подальшого підвищення їх спортивної майстерності [25].

Для зарахування в групу “олімпійського резерву” необхідним для весляра є виконання наступних нормативів, які представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Нормативи для зарахування в групу “олімпійського резерву”

Антропометричні тести	Вік	
	20-21 рік	19 і молодше
Зріст	Не менше 185 см	183 см
Вага	Не менш 82 кг	78 кг
Спірометрія	Не менш 5300 см ³	5000 см ³
Нормативи	Вік	
	20-21 рік	19 і молодше
Поштовх штанги	Рівняється вазі спортсмена	Вага спортсмена мінус 5 кг
Біг на лижах 10 км, чи крос 3 км	44 хв 10 хв. 30 сек.	45 хв 11 хв
Безперервні стрибки в гору, поштовхом з двох ніг, протягом 60 сек.	70 разів	65 разів
Біг 100 м	13 сек	13 сек

На змаганнях жінки в академічному веслуванні проходять двохкілометрову дистанцію в академічних човнах із швидкістю від 4,5 до 5,5 м/сек., в залежності від класу човна та зовнішніх умов.

Для переміщення човна з такою швидкістю необхідно до кожного гребка докласти достатньо великі зусилля. На дистанції 2000 м, на якій змагаються чоловіки, кількість гребків складає від 220 до 250. Отже кожен весляр має володіти достатньою силою та витривалістю, щоб багаторазово виконувати цей рух.

Щоб не знижувати швидкості протягом усієї дистанції, веслярам необхідна швидкісна витривалість у поєднанні із силовою [12].

Задля виховання достатнього рівня витривалості спортсменки мають виконати великий об'єм тренувальної роботи (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Об'єм річного навантажень весляра

Тренувальних занять за рік	300-320
Кількість годин тренувань за рік	550-580 г
Кількість годин за загальної підготовки	220-250 г
Кілометраж на воді за рік	2000-2200 км
З них на швидкість	500-600 км

Однак перш ніж приступити до занять академічним веслуванням, спортсмену потрібно пройти глибоке медичне обстеження, задля виявлення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, загальнофізичної підготовки та ступеню тренуваності. Таке обстеження проводиться в умовах лікувально-фізкультурного диспансеру, із включенням лікарів усіх спеціальностей. Складається воно із загального й спортивного анамнезу, виявлення даних фізичного розвитку, функціональної підготовленості, клінічного обстеження внутрішніх органів і опорно-рухового апарату, а також визначення рівня фізичної підготовленості спортсмена [12].

1.2. Особливості побудови тренувального процесу веслярів-академістів

За роки існування академічного веслування, як різновиду веслувального спорту, спеціалістами детально вивчена та розкрита система спортивних тренувань, які враховують особливості змагальної діяльності спортсменів.

Більшість фахівців з академічного веслування стверджують, що під системою підготовки слід розуміти комплекс заходів, які виконує спортсмен, а також організаційно-методичне, інструментально-технічне та медичне забезпечення, спрямованих на створення оптимальних умов для виведення спортсмена на пік спортивної форми. Тренувальна діяльність представляє собою процес, підґрунтя якого становить використання різноманітних вправ для розвитку фізичних якостей, що дозволить атлету показати максимальні результати в змагальній діяльності.

Сучасний розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені, вимагає постійного пошуку шляхів оптимізації процесу підготовки веслярів. Основними напрямками вдосконалення підготовки спортсменів є наступні: поступовий приріст обсягів тренувальної роботи, відповідно до зростання майстерності юних спортсменів; суворе дотримання раціонального співвідношення основних компонентів спортивного тренування.

Системоутворюючим фактором для всіх рівнів є продукт змагань - спортивний результат. При цьому під час участі в змаганнях весляру потрібно враховувати фактори, що дозволять отримати перемогу. На генеральному рівні факторами забезпечення є функціональні можливості весляра, які безпосередньо приймають участь в його специфічній діяльності.

Вказане вище визначає склад змагальної діяльності спортсмена в інформаційному аспекті, який полягає у сприйнятті навколишнього

середовища та поведінки суперників і партнерів; аналізі отриманої інформації у співставленні з попереднім досвідом і метою змагань; виборі і прийнятті рішення, його втіленні у відповідних спеціалізованих діях [10, 21].

Однією з найбільш фундаментальних властивостей живих організмів, що забезпечують виживання і розвиток в умовах зовнішнього середовища, яке безперервно змінюється, є адаптація - здатність організму як цілісної системи за рахунок саморегуляції доцільно змінювати свою діяльність відповідно до характеру і сили зовнішніх впливів. Фахівці розглядають тренування, як адаптаційний процес, спрямований на пристосування організму до фізичних навантажень у формі тренувальних завдань [10, 12]. Адаптація до фізичних навантажень полягає в адекватній, зовнішнім впливам, перебудові функціональних систем організму. Перебудова дає більш високий рівень досягнень стосовно специфічних зовнішніх умов. Тренувальні навантаження викликають функціональні, біохімічні і морфологічні зміни в організмі і сприяють формуванню таких особистих рис характеру, які забезпечують людям здатність все ефективніше реалізовувати свої потенціальні можливості в руховій діяльності.

Індивідуальні функціональні програми організму спортсмена передбачають не завчасно сформовану адаптацію, а можливість її реалізації в процесі тренувальних впливів. Це забезпечує використання таких адаптаційних реакцій, які життєво необхідні, і тим самим формується раціональне використання енергетичних і структурних ресурсів організму, та здійснюється орієнтація на формування спеціалізованої функціональної системи. Однак виникнення тільки функціональної системи є недостатнім. Необхідно, щоб в клітинах і органах, які створюють таку систему, виникли структурні зміни, які б фіксували набуті характеристики системи і які б збільшили її фізіологічну потужність. Виникає взаємозв'язок між функцією і

структурою. Через цей взаємозв'язок функціональне навантаження призводить до збільшення синтезу нуклеїнових кислот і білків. Адаптація під знаком переваги одних домінуючих систем призводить до виснаження інших [9, 10]. Надмірні адаптаційні напруження до виснажливої тренувальної роботи веслярів протягом довготривалого часу, має доволі високу ціну і заключає в собі, як мінімум, дві негативні сторони:

- по-перше, можливість швидкого функціонального виснаження спеціалізованих систем, які домінують в адаптаційній реакції;
- по-друге, зниження енергетичного і функціонального резерву інших систем, які беруть участь в адаптаційних реакціях, і як правило, залишаються детермінованими.

Зміна тренувальних засобів, їх характеру, динаміки навантажень, спектр адаптаційних реакцій змінюється - на зміну старому приходить новий набір [17, 21, 23].

За даними спеціальних джерел інтенсивність тренувальних занять необхідно підвищувати поступово в залежності від рівня підготовленості спортсмена. Під час планування тренувальних навантажень тренер повинен чітко розуміти рівень підготовленості спортсмена, його індивідуальні можливості. Лише тільки на основі цих даних можна максимально ефективно розрахувати величину тренувального навантаження [6, 14].

Для досягнення результату у веслуванні на різних дистанціях велике значення мають здібності весляра розвивати максимальну і вибухову силу, силову витривалість [4, 24].

Максимальна і вибухова сила в значній мірі зумовлюють рівень швидкісних можливостей, впливаючи на максимально доступну весляреві величину сили, яку він розвиває під час гребка, і також впливає на якість стартового розгону.

Протягом багатолітньої підготовки ми повинні розглядати

витривалість, перш за все, як основний засіб забезпечення учбово-тренувального процесу у всіх його аспектах. В цьому розумінні роль витривалості дуже подібна з роллю опорно-рухового апарату. Вона також є фактором, який забезпечує любую рухову діяльність. Тому, над чим би спортсменка не працювала, кількість і якість вправ буде залежати від стану витривалості. Від ступеня розвитку витривалості залежить величина втоми всього організму під впливом навантаження, темпи і терміни її відновлення, а відповідно її загальна і спеціальна працездатність. Тому на етапі початкової підготовки необхідно, починати, перш за все, з розвитку загальної витривалості. Досягається це поступовим підвищенням кількості тренувальних занять до 4-6 в тиждень. Збільшення їх тривалості до 2-2,5 годин, а також запровадження ранкової гімнастики. Відповідно, що протягом таких занять необхідно прагнути до виконання великої кількості вправ з дотриманням принципу поступовості і помірної інтенсивності [10, 14, 17, 25].

Силова витривалість відіграє виключно важливу роль для досягнення високих результатів у веслуванні [10, 12, 13]. Однак враховуючи специфічність веслування необхідно використовувати суворо специфічні методики розвитку силової витривалості. В зв'язку з цим при підборі вправ, які розвивають силову витривалість, треба виходити з необхідності створення умов, які відповідають специфіці змагальної діяльності, як за змістом, так і за структурою. Силова витривалість розвивається вправами з обтяженнями, вагою 25-30 кг, вправами з доланням власної ваги, опором партнера, веслуванням з додатковою вагою і гідрогальмівним пристроєм.

Процес силової підготовки умовно можна поділити на 3 частини: загальну, допоміжну та спеціальну [10, 17]. Під загальною силовою підготовкою розуміється процес розвитку силових можливостей м'язів без врахування специфіки веслування. На ранніх етапах спортивного

вдосконалення, слід звертати увагу на всебічний розвиток організму, акцентуючи особливу увагу на застосування вправ, дія яких на м'язову групу відіграє допоміжну роль при проходженні змагальної дистанції. У тренуванні кваліфікованих веслярів процес загальної силовой підготовки повинен носити лише підтримуючий характер попереднього рівня загальної силовой підготовленості, який досягнутий на більш ранніх етапах багаторічного тренування. Особливу увагу на етапі спеціалізованого тренування слід приділяти допоміжній і спеціальній силовій підготовці.

Допоміжна підготовка відіграє важливу роль у досягненні веслярами високих спортивних результатів, так як є тією основою, на базі якої далі здійснюється спеціальна силова підготовка. Завдання допоміжної підготовки - створення спеціального фундаменту на основі розвитку м'язів, які несуть головне і додаткове навантаження у змагальній діяльності.

Під спеціальною силовою підготовкою слід розуміти різновид підготовки, який розвиває силові можливості м'язів, на які припадає основне навантаження при проходженні змагальної дистанції. Це висуває вимоги до вправ, які мають бути схожими по структурі і характеру діяльності нервово-м'язового апарату до змагальних.

Важливість спеціальної силовой підготовки зростає із підвищенням спортивних результатів весляра. Так, наприклад, коли на початкових етапах спортивного тренування відносна сила м'язів, які несуть не суттєве навантаження при веслуванні, практично не відрізняється від тої, яка реєструється у плавців. Далі при досягненні спортсменами високих результатів, сила м'язів, які беруть активну участь у виконанні робочих рухів збільшується і досягає найбільших величин в період, коли весляр демонструє найвищі результати.

Слід відзначити, що чіткої межі між розглянутими видами підготовки практично не існує. Є велика кількість вправ, які можуть

виконуватися в умовах, коли важко визначити до якого виду силової підготовки їх слід віднести: загальної, допоміжної чи загальної. Це природно, так як силова підготовка весляра є планомірним процесом, який створює функціональні передумови для досягнення високих результатів і постійну їх ефективну реалізацію стосовно вимог змагальної діяльності [5, 13, 17].

1.3. Засоби та методи фізичної підготовки веслярів в академічному веслуванні

Як показує практика на даному етапі розвитку веслування, велике значення для досягнення високих результатів має фізична підготовка [4]. Основними факторами розвитку основних фізичних якостей є їх довготривала діяльність при значних і постійно зростаючих напруженнях. Для розвитку силових можливостей з успіхом використовуються вправи на суходолі, веслувальні вправи так і спеціальні вправи з різними гальмівними пристроями, обтяженнями човна, веслування на міліні.

На думку В.Н. Платонова, М.М. Булатової [19] раціоналізація фізичної підготовки спортсменів повинна здійснюватися не за рахунок збільшення і без того значних обсягів навантаження, а за рахунок спеціалізованого використання засобів загальної фізичної підготовки. Вправи у цьому випадку повинні відбиратися у відповідності з режимом роботи і характером нервово-м'язових зусиль, які властиві виду спорту.

До силових можливостей ставляться особливі вимоги, які багато в чому не відповідають особливостям організму дітей. Стан скелету і м'язів, внутрішніх органів, нервової системи і т.д. обмежують можливості застосування силових навантажень у юних спортсменів [23]. Але це не означає, що при заняттях з дітьми не варто займатись розвитком сили, адже ця якість є необхідною для досягнення успіху у веслуванні на подальших етапах спортивної підготовки.

Фізичні якості і зокрема сила, на початкових етапах тренування легко піддається тренувальним впливам за допомогою будь-яких вправ з обтяженнями. Для найбільш успішного багаторічного тренування необхідно чітко розподілити засоби і методи силового характеру по етапам підготовки. Головне завдання силової підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки, це збільшення м'язової маси і зміцнення опорно-рухового апарату [10, 22].

Для розвитку силових якостей низка фахівців [2, 3, 4, 5] пропонують використовувати як вправи на суходолі (вправи, з обтяженням масою власного тіла, предметів, опору та інші), так і на воді (спеціальні вправи з різними гальмівними пристроями, обтяженнями човна, веслування на міліні).

У веслуванні прийнято розрізняти загальну і спеціальну силу. Загальну силу розвивають вправами на суходолі з обтяженнями 50-70% від максимальної ваги [12].

До спеціальних вправ відносяться як вправи на воді, так і на суходолі. Вони спрямовані на розвиток м'язових груп, які беруть участь при гребку, і повинні повністю, або частково відповідати структурі рухів веслувальника [1, 14]. Практика фізичної підготовки показує, що ціла низка вправ, які застосовуються для розвитку сили на суходолі не дають очікуваного результату на воді.

Засоби спеціальної фізичної підготовки. Дані засоби займають провідне значення у тренуванні гребців академістів. Засоби СФП включають веслування на відкритій воді, веслування на учбових плотиках, в басейнах, а також тренажерну підготовку для розвитку спеціальних фізичних якостей, в першу чергу спеціальної сили і спеціальної силової витривалості [6, 8, 9, 10, 20, 21].

Веслування на воді дозволяє вирішувати головні завдання підготовки:

1. поетапне удосконалення техніки і тактики веслування;

2. в базовому періоді - підвищення рівня спеціальної працездатності за рахунок виконання значних обсягів веслування.

3. в змагальному періоді тренування на воді дозволяє досягнути максимального рівня спеціальної витривалості, реалізувати накопичений раніше потенціал.

Веслування на воді може використовуватись в наступних модифікаціях:

Веслування з гідрогальмом використовується переважно в базовому періоді. Цей вид веслування має цілеспрямований вплив на вдосконалення спеціальних силових якостей спортсмена. Веслування з гідрогальмом значно змінює показники робочої діяльності. Порівнюючи з веслуванням в природних умовах зменшується швидкість човна на 16,8%; темп – 10%; тривалість безопорної фази – на 8,3%, тривалість опорної фази на 12%. Ритм веслування змінюється більш суттєво в результаті скорочення тривалості безопорної фази і збільшення фази опорної в циклі гребка. Характерною особливістю такого ритму в тому, що необхідні акценти зусиль в циклі гребка робляться значно пізніше, ніж при раціональному ритмі. Силовий вплив в гребку створюється як за рахунок збільшення часу утримання лопатки весла в воді на 35,5%, так і за рахунок зростання імпульсу сили на 23,4%. Веслування з гідрогальмом є сильним фізичним подразником цілеспрямованого впливу. Деякі зміни площі гідрогальмом дозволяє довести зміну динамічної структури гребка до оптимальних величин.

Веслування з обтяженням. Обтяження - у вигляді вантажу в човні вагою 8 – 10 кг. Цей засіб підготовки особливо ефективно застосовувати в кінці базового і в змагальному періодах. Позитивним моментом є те, що цілеспрямовано впливаючи на удосконалення спеціальних силових якостей, таке веслування не призводить одночасно до спотворення динамічної структури гребка.

Веслування з обтяженням човна вантажем 8 кг. По структурі гребка, швидкості руху човна і темпу має подібність з веслуванням у природних умовах. Допоміжний вплив створюється за рахунок імпульсу сили (9,9%) і збільшенням середніх зусиль (5,8%).

Веслування з обтяженням човна вантажем 10 кг. Суттєво впливає на швидкість човна і темп, змінює час опорної фази в період наростання зусиль і скорочення безопорної фази. Перерозподіл часу між опорною і безопорною фазами в циклі гребка призводить до суттєвої зміни ритму гребка. Силовий вплив здійснюється шляхом збільшення, у порівнянні з природними умовами, імпульсу сили на 14,8%. По характеру силового впливу вправа класифікується, як цілеспрямована.

Веслування на міліні є різновид веслування з обтяженням, але суттєво не відрізняється від веслування в природних умовах по параметрам характерних динамічній структурі гребка. Його недоліком є складність регламентації обтяжень, так як це залежить від глибини водоймища.

Веслування на хвилі застосовується для полегшення проходження окремих ділянок дистанції і при відпрацювання тактичних варіантів на довгу дистанцію, а також для оволодіння навичкою веслування у високому темпі.

Веслування у складі командних екіпажів застосовується, як правило, в змагальному періоді при і після комплектування складу командних човнів, але може застосовуватися і для покращення різних аспектів технічної підготовки.

Засоби допоміжної фізичної підготовки. Допоміжними засобами фізичної підготовки діяльність при якій покращується нервово-м'язова координація, вдосконалюються здібності спортсменів до перенесення великих навантажень і ефективного відновлення після них [10].

Веслування в басейнах і на весловому тренажері планується переважно в зимовий період, воно достатньо ефективно для розвитку

спеціальних фізичних якостей. Весловий тренажер дозволяє поєднати процес розвитку рухових якостей з технічним вдосконаленням. При використанні такого тренажера достатньо точно імітується техніка гребка, ступінь і характер м'язових зусиль в його різних стадіях. При роботі на тренажері зусилля весляра використовуються на приведення в рух каретки з вантажем, яка пересувається по горизонтальній площині в момент прикладення зусиль. Зусилля на каретку передаються через троси, які з'єднуються з веслом [6, 14].

Висновки до першого розділу. Аналіз літературних джерел показав, що вдосконалення структури і змісту фізичної підготовки веслярів розглядається фахівцями, як один з можливих шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу. В науково-методичних джерелах, присвячених веслуванню, фахівці надають переважну увагу моделям змагальної діяльності веслярів, моделям спеціальної фізичної підготовленості. Важливою складовою майстерності веслярів є рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості. Проте, особливості індивідуалізації тренувального процесу згідно структури фізичної підготовленості веслярів різної спортивної кваліфікації не розкриті.

Також при аналізі літературних джерел ми виявили, що в спортивному тренуванні існують деякі розбіжності в методиці та засобах розвитку витривалості, як однієї з провідних рухових здібностей весляра-академіста. Залишається відкритим питання щодо обсягів тренувальних навантажень при розвитку загальної та спеціальної витривалості веслярів різного рівня підготовленості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Проаналізувавши значну кількість наукової літератури з питань підготовки веслярів-академістів та виходячи з теми, об'єкту, предмету та мети нашого дослідження перед нами були поставлені наступні завдання:

1. дослідити рівень фізичної підготовленості веслярів-академістів Херсонської та Дніпровської ШВСМ на початку експерименту;
2. розкрити зміст побудови тренувального процесу в обох спортивних школах;
3. дослідити рівень фізичної підготовленості веслярів-академістів Херсонської та Дніпровської ШВСМ по завершенню експерименту;
4. визначити ефективність побудови тренувального процесу спортсменів Херсонської та Дніпровської ШВСМ.

Для вирішення поставлених завдань ми провели спостереження за тренувальним процесом збірної Дніпровської ШВСМ та збірної херсонської ШВСМ з академічного веслування, які протягом місяця тренувались за різними тренувальними планами та програмами. В ході дослідження ми провели контрольні тестові випробування, за допомогою якими визначили зміни в показниках фізичної підготовленості протягом експерименту. За допомогою проведеного порівняння ми визначили ефективності побудови тренувального процесу.

Контингент дослідження. Під час проведення експериментального дослідження ми вивчали рівень фізичної підготовленості високо кваліфікованих спортсменок які мають звання від кандидата в майстри спорту (КМС) до майстра спорту України (МС). Більшість спортсменок входять до складу різних збірних команд України від юнацької до

молодіжної. Всі спортсменки мають значний досвід тренувальної роботи і виступу на змаганнях високого рівня. На момент проведення дослідження спортсменки відносились до Школи вищої спортивної майстерності відповідних міст.

Практично всі спортсменки мають значні антропометричні показники, які впливають на рівень фізичної підготовленості веслярки.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в нашому дослідженні ми використовували різні загальноприйнятих методи дослідження. аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури, методика побудови тренувального процесу веслярки в збірній команді Херсонської ШВСМ та Дніпровської ШВСМ, методика визначення рівня фізичної підготовки веслярки-академісток, методи математичної статистики.

Методика побудови тренувального процесу веслярки-академісток.

Відповідно до поставлених завдань ми спостерігали за змістом підготовки збірної Дніпровської ШВСМ та збірної Херсонської ШВСМ з академічного веслування. План тренувальних занять в збірній Дніпровської ШВСМ був розроблений головним тренером відділення Володимиром Михайловичем М., а програма тренувальних занять в збірній команді херсонської ШВСМ підготовлена старшим тренером херсонської ШВСМ Олег Івановичем В.

План тренувань групи спортсменок Дніпровської ШВСМ на грудень 2020 року

1. 12. 2020. 1трен. Розминка в залі	2. 12. 2020. 1трен. Розминка в залі.
Біг 90 хв. ЧСС 155 .Концепт 40хв.	Біг 90 хв. ЧСС 155.Зал:
ЧСС 155 .Розтягування.	орл.мах.100р. Прес 100р.
	Присідання 100р. 55кг.

- 2трен.** Біг 60хв. ЧСС155
Вистрибування 5 підх. по 20 разів.
- 3. 12. 2020. 1трен.** Розминка в залі. Концепт 2х30 хв. ЧСС 160. Біг 40хв. ЧСС 150
- 2трен.** Концепт 30хв ЧСС 155. Зал: Виплигування 5х20р. орл. мах 100р.
- 5. 12. 2020. 1трен.** Концепт 90хв. ЧСС160. Зал. Прес 100р. Орл.мах 100р. Розтягування.
- 2трен.** Відпочинок
- 8. 12. 2020. 1трен.** Концепт90хв. ЧСС 160. Зал. Орл.мах 100р. Прес 100р. Розтягування.
- 2трен.** Концепт 2х20р. ЧСС 155. Вистрибування 5х 20р.
- 10. 12. 2020. 1трен.** Концепт 3х30/10хв. ЧСС160 Розтягування.
- 2трен.** Концепт 30хв. ЧСС 155
Заминаючий біг 20хв.
- 12. 12. 2020. 1трен.** Концепт 3р. 30хв. ЧСС 160. Розтягування
- 2трен.** Відпочинок.
- 4. 12. 2020. 1трен.** Присідання з Штангою 55 кг 4х50р. Тяга лежачи 50кг. 2х100 р. Присідання з гирею 16 кг. 2х100р. Розтягування.
- 2трен.** Біг 60хв. ЧСС 155..
- 7. 12. 2020. 1трен.** Зал. тяга лежачи 55кг. 2х100р. Підтягування 100р. по 10р. Вистрибування на місці 4х50р. Заминаючий біг 20хв.
- 2трен.** Біг 60 хв. ЧСС 155
- 9. 12. 2020. 1 трен.** Біг 90хв. ЧСС 160. Розтягування.
- 2трен.** Відпочинок.
- 11. 12. 2020. 1трен.** Зал. тяга лежачи 55кг. 2х100р. присідання 60кг 100р. Підтягування 100р. по 10р. Вистрибування на місці 4х50р. Заминаючий біг 20хв.
- 2трен.** Біг 40 хв. Підтягування 50р.
- 14. 12. 2020. 1трен.** Зал. тяга лежачи 55кг. 2х150р. присідання 60кг. 100р підтягування 100р по 10р Вистрибування на місці 4х75р

Накрокування по 100р на кожен ногу 3 5 кг в кожній руці.
Розтягування.

2трен. Відпочинок

2трен. Біг 60 хв. ЧСС 160. Орл.мах. 100р. з 10 кг. Прес 200р.

15. 12. 2020. 1трен. Концепт 4р. 20хв. /5хв. ЧСС 165. Зал орл. мах. 100р. з 10кг. Прес 100р.

16. 12. 2020. 1трен. Біг 90 хв. ЧСС 170. Вистрибування на місці 4x75р.

2трен. Концепт 2р. по 20хв. ЧСС 150

2трен. Відпочинок.

17. 12. 2020. 1трен. Концепт 4р. по 20хв./5хв. ЧСС 165. Зал. орл. мах. 100р. Розтягування.

18. 12. 2020. 1трен. Зал. Тяга лежачи 55кг.2x150. Присідання 60кг 2x100 Вистрибування 2x50р. Нашагування 100р. на кожен ногу

2трен. Концепт 20хв. ЧСС 150.

2трен. Біг 40хв. ЧСС 155. Вистрибування 200р.

19. 12. 2020. 1трен. Концепт 2р По 40 хв./5 хв. Зал. Орл. мах. 100р. Розтягування.

21. 12. 2020. 1трен. Зал. Тяга лежачи 60кг. 2x100р. Вистрибування 4x50р. нашагування 100р. на кожен ногу з 5кг. В кожній руці.

2трен. Відпочинок.

2трен. Біг 40хв .ЧСС 155.

22. 12. 2020. 1трен. Концепт. 4р. По 20хв./5хв. ЧСС 170. Розтягування.

23. 12. 2020. 1трен. Біг. 90хв. ЧСС170. Вистрибування 4x50р. Зал. Орл.мах. Прес.

2трен. Концепт 20хв. ЧСС155. Біг 40 хв.ЧСС 155

2трен. Відпочинок.

24. 12. 2020. 1трен. Концепт 4р. по 20хв./5хв. ЧСС 170. Розтягування

25. 12. 2020. 1трен. Зал. Тяга лежачи 60кг 2x150. Присідання 65кг 2x50р Нашагування 100р на

кожну ногу з 5 кг в кожній руці.
Розтягування.

2трен. Біг 40хв. ЧСС 155. Зал. Орл. **2трен.** Біг 40хв. ЧСС 150.
мах 100р. Розтягування.

26. 12. 2020. 1трен. Концепт 2р. **28. 12. 2020. 1трен.** Зал. Тяга
30хв. ЧСС 160. Розтягування. лежачи 60кг 2х100р. підтягування
100р. по 10р. з 5 кг. виплигування
4х75р.

2трен. Відпочинок.

2трен. Біг. 40хв. ЧСС 155.

29. 12. 2020. 1трен. Концепт бр. по **30. 12. 2020. 1трен.** Біг 60хв. ЧСС
10хв./7хв.ЧСС 190. Заминаюче 170.
Веслування на концепті 20хв. ЧСС
145

2трен. Концепт 20хв. ЧСС 150. Біг **2трен.** Відпочинок.
30хв ЧСС 150.

План тренувань групи спортсменок Херсонського ШВСМ на грудень 2020 року

1. 12. 2020 1.трен. Розминка в залі **2.12.20.1трен.** Біг 90 хв.ЧСС 155
Біг 40хв ЧСС 155. Концепт 40хвЧСС 160. Зал. Орл. мах.100р.

2трен.біг 40хв.Випригування на місті 200р. прес 200р.

2трен.Відпочинок

3.12.2020.1трен. Концепт 2р. по 40хв./5хв **4.12.2020.1трен.**Зал . тяга
ЧСС 160.Випригування на місці 200р. лежачі 50кг.200р. Диба

55кг.200р.

Закачування спини 100р. прес 200р.

Підтягування 100р. по 10р.

2 трен. Концепт по 30хв. ЧСС155.

Випригування на місці 200р.

Розтягування в залі.

Біг 30 хв. Розтянутись в залі.

2трен.Біг 40 хв.ЧСС 150

Спина 100р.Прес 100р.

- 5.12.2020.1 трен.** Концепт 60хв. ЧСС 160. лежачи
Зал. Прес 100р. Спина 100р.
Розтягування.
2 трен. Відпочинок
- 8.12.2020.1 трен.** Концепт 2х40 хв./5хв.
ЧСС 160. Зал. спина. 100р. Прес 100р.
Розтягування.
2 трен. Концепт. 2р. по 20 хв./5хв.
ЧСС 155.
- 10.12.2020.1 трен.**
Концепт 3р по 20хв./5 хв. ЧСС 160
Розтягування.
2 трен. Концепт 30хв. ЧСС 155
Заминаючий біг 30хв
- 12.12.2020.1 трен.** Концепт 3р.
по 40хв./5 хв. ЧСС 160.
Випригування на місці 2р. по 150р.
Нашагування по 100р на кожен ногу
з 5 кг в кожній руці. Розтягування.
2 трен. Біг 60 хв. ЧСС 160. Спина 100р
з 10 кг. Прес 200р.
- 15.12.2020.1 трен.** Концепт 4р. 20хв.
170.
/5хв. ЧСС 165. Зал. Спина 100р. з 10кг.
- 7.12.2020.1 трен.** Зал. тяга
50кг. 200р.
Підтягування 100р. по 10р.
Випригування на місці 200р.
Заминаючий біг 20хв.
2 трен. біг 60 хв. ЧСС 155
- 9.12.2020.1 трен.** Біг 90хв.
ЧСС 160. Зал. махи 100р. Прес
200р.
2 трен. Відпочинок.
- 11.12.2020.1 трен.** Зал. тяга лежачи
50кг. 200р. дуба 55кг. 200р.
Підтягування 100р. по 10р.
Випригування на місці 200р.
Заминаючий біг 20хв.
2 трен. Біг 40 хв. Підтягування 50р.
- 14.12.2020.1 трен.** Зал. тяга лежачи
55кг. 200р. дуба 65 кг. 200р.
підтягування 100р по 10р з 5 кг.
2 трен. Біг 60 хв. ЧСС 160. Спина 100р
з 10 кг. Прес 200р.
- 16.12.2020.1 трен.** Біг 90 хв. ЧСС
Випригування на місці 200р.

Прес 100р.

2трен.Концепт 2р. по 20хв.

ЧСС 150

17.12.2020.1трен.Концепт 4р. по 20хв./5хв.ЧСС 165.Зал.Спина 100р. 3 10 кг.

2трен.Концепт 20хв. ЧСС 150. ногу.

19.12.2020.1трен. Концепт 2р По 40 хв./5хв. Зал. Вправи за бажанням.

22.12.2020.1трен.Концепт. 4р. По 20хв./5хв. ЧСС 170. Зал. спина 100р. прес 100р.

2трен.Концепт 20хв.ЧСС155.

Біг 40 хв.ЧСС 155

24.12.2020.1трен.Концепт 4р. по 20хв./5хв. ЧСС 170. Зал Спина 100р. 100р.

Прес 100р.

2трен.Біг 40хв.ЧСС 155.

Зал. Підтягування 50р.

Розтягування.

2трен.Відпочинок.

18.12.2020.1трен.Зал.Тяга лежачи 55кг.Диба 65 кг. Підтяг. 100р. 3 5кг.Випригування 200р. Нашагування 100р. на кожную

2трен.Біг 40хв.ЧСС 155.

Випригування 200р.

21.12.2020.1трен.Зал.Тяга лежачи 60кг.200р. диба 70кг.200р. Випригування 200р. підтяг. 100р по 10р. накрок. 100р. на кожную ногу з 5кг. В кожній руці.

2трен. Біг 40хв .ЧСС 155.

Зал. Вправи по бажанню.

23.12.2020.1трен.Біг. 90хв. ЧСС170.

Вистриб. 200р. Зал. Вправи по бажанню.

25.12.2020.1трен.Зал.Тяга 200р 60кг. Диба 70кг.Підтягування

по 10р. з 5 кг. Накрок. 100р на кожную ногу з 5 кг в кожній руці.

Випригування 200р.

2трен. Біг 40хв. ЧСС

26.12.2020.1 трен. Концепт 2р. 40хв. ЧСС 155. Зал. спина 100р. Прес 200р.	150. Зал. Вправи по бажанню. 28.12.2020.1 трен. Зал. Тяга 60кг 200р. диба 70кг. 200р. підтягування 100р. по 10р. з 5 кг. випригування 200р. 2 трен. Біг. 40хв. ЧСС 155. зал. Вправи по бажанню.
29.12.2020.1 трен. Концепт 4р. По 10хв./7хв. ЧСС 190. Заминаюче Веслування на концепті 20хв. ЧСС 150. 2 трен. Концепт 20хв. ЧСС 155. Біг 30хв ЧСС 155.	30.12.2020.1 трен. Біг 90хв. 180. 2 трен. Відпочинок.

Весь тренувальний процес в обох спеціалізованих спортивних школах проходив чітко за представленими планами. Всі спортсменки чітко виконували всі поставлені тренерами завдання. Тренувальна робота проводилась протягом грудня 2020 року до початку введення карантинних заходів в Україні. Так як тренувальні заняття проводились в зимовий період, то вся робота була розрахована на виконання навантажень в тренажерних залах та спеціальних веслувальних ергометрах. Весь тренувальний процес був спрямований на підвищення фізичної підготовленості спортсменок та підготовку до зимової першості України по веслуванню на ергометрах. Вся робота протягом мезциклу складалась з двох тренувань в шестиденному циклі. Винятком були середа та субота коли тренування проводилось одна, проте значно триваліше за звичайні.

Методика визначення рівня фізичної підготовленості веслярк-академісток

Дослідження рівня розвитку силової витривалості відбувалось за

допомогою контрольних тестів. Необхідно зазначити, що в тренувальному процесі різні тренери команд використовують різні засоби та методи оцінки рівня розвитку певних рухових здібностей, особливо для визначення спеціальної фізичної підготовленості. Проте в кожній з команд існують загальноприйняті тестові вправи, результати яких ми і обрали для нашого дослідження.

Так в ході експериментальної частини роботи ми визначили показники рівня розвитку силової витривалості за допомогою контрольного тесту тяги лежачи та швидкісної витривалості на ергометрі.

Методика проведення контрольних тестів.

Тяга штанги до грудей лежачи. Використовується для визначення силової витривалості м'язів рук.

Обладнання: Горизонтальна дошка встановлена на висоті 1 метр 20 см. Гриф штанги вагою 20 кг, 2 “млинці” вагою по 10 кг, 2 “млинці” вагою по 2,5 кг та 2 замки. Спеціально обладнана яма для виконання вправи. Секундоміри (по одному на кожного хронометриста).

Опис проведення тесту. Для всіх розрядів умови проведення тесту однакові. За командою “До вправи!” спортсмен лягає на дошку, обличчям у низ, і бере до рук штангу (рисунок 2.1.).

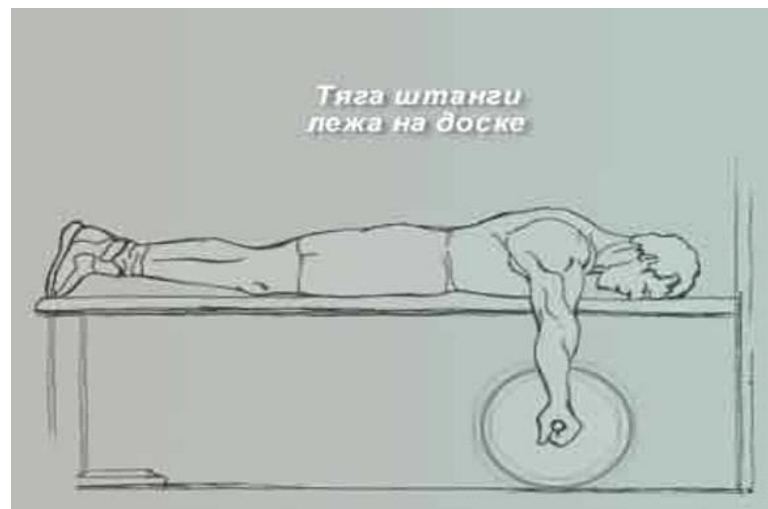


Рис. 2.1. Схема виконання тесту

За командою “Марш!” спортсмен починає підіймати (“тягнути”)

штангу до грудей з максимальною швидкістю. Вправа виконується протягом 7 хв. Спортсмен повинен “підтягнути” штангу до грудей якомога більше разів. При потребі дозволяється зупинитись на відпочинок, але не більш ніж на 5 сек.

Результат. Кількість підйомів до грудей за 7хв.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Кожному учаснику дається лише одна спроба.
2. Тест припиняється якщо спортсмен зробив зупинку більш ніж на 5 сек.

Веслування на ергометрі 2000 м

Тест використовується для визначення рівня розвитку силової витривалості.

Обладнання. Ергометри типу Concept 2 (рис. 2.2.), добре вентильоване приміщення.

Опис проведення тесту. За загальною командо тренера спортсмени стартують, долають дистанцію приблизно за 5:40 – 7:40 хв., в залежності від рівня розвитку, віку, статі та ін. Спортсмени повинні якомога швидше подолати дистанцію.



Рис. 2.2. Загальний вид веслувальний ергометр «Concept 2»

Результат. Час подолання дистанції.

Загальні вказівки та зауваження. Також цей показник за

необхідності використовують для визначення коефіцієнту співвідношення маси спортсмена та середньої арифметичної потужності веслування. Темп та статистика проходження 2000 м веслування допомагає внести корективи до планування тренувального процесу. Максимально виконується один раз, а якщо в заданому режимі, то необхідну кількість для отримання визначеного ефекту.

Методи математичної статистики

У процесі статистичної обробки результатів дослідження визначалась статистична характеристика, як середнє арифметичне \bar{X} . Дана величина обчислюється шляхом додавання всіх одержаних значень (варіант) і ділення обчисленої суми на кількість випадків (n). Середня арифметична обчислюється за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n},$$

де \bar{X} - середня арифметична; Σ - знак суми; V – одержані у дослідженнях значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Показники рівня фізичної підготовленості веслярів–академісток на початку дослідження

Значення фізичної підготовки, як одного із головних факторів підвищення спортивної майстерності, на різних етапах підготовки не викликає сумніву. Разом з тим, наявність такої підготовки передбачає введення в процес тренування об'єктивної оцінки змін у її показниках [17].

Для визначення ефективності використання різних програм та планів з фізичної підготовки ми дослідили рівень розвитку фізичних якостей на початку дослідження.

Для тестування рівня фізичної підготовленості нами використовувались: веслування 2000м. на тренажері «Concept 2» та тяга штанги до грудей лежачи протягом 7 хвилин. Результати дослідження на початку дослідження представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Середні показники рівня фізичної підготовленості веслярів – академісток на початку дослідження

Тестові випробування	Збірна Дніпровської ШВСМ (n = 10)	Збірна Херсонської ШВСМ (n = 10)
Робота на тренажері «Concept 2», хв.	6.59.78	7.10.34
Тяга штанги до грудей лежачи, к-ть раз	175,36	165,82

Аналізуючи показники тестів на початку дослідження встановлено, що практично за всіма тестами значно кращі результати отримали спортсменки збірної дніпровської ШВСМ. Проходження

дистанції 2000 м. на веслувальному тренажері Concept 2 в збірній дніпровського ШВСМ в середньому займало 6.59.78 хвилини, а в збірній команді Херсонської ШВСМ – 7.10.34 хвилини.

Стосовно визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості нами встановлено, що за тестом тяга лежачи зі штангою вагою 40 кг. кращі результати в збірній команді Дніпровського ШВСМ – 175,36 раз ніж в збірній Херсонського ШВСМ – 165,82 раз.

Підсумовуючи вихідні результати зазначимо, що в порівнянні між собою за більшістю тестів кращі результати мають представниці збірної команди Дніпровського ШВСМ. На нашу думку це пояснюється тим, що більшість спортсменок мають більший досвід тренувань та досягли значно кращих спортивних результатів в змагальній діяльності.

3.2. Зміни показників рівня фізичної підготовленості веслярки – академістки протягом експерименту

Відповідно до завдань нашого дослідження протягом експерименту веслярки-академістки працювали за різними планами підготовки на зборах в місті Дніпропетровську та місті Херсон. Зміст тренувальних програм відрізнявся як за підібраними засобами та методами тренування так і спрямованістю впливу на різні групи м'язів. Пріоритет тренувальних занять в збірній команді Херсонської ШВСМ припадав на вправи для розвитку сили верхнього плечового поясу та м'язи спини з не значним акцентуванням уваги на функціональну підготовку. Так відсоток вправ спрямованих на розвиток загальної витривалості складав всього 30 – 35 %.

В збірній команді Дніпровського ШВСМ тренери активно використовували вправи для розвитку силової витривалості м'язів ніг. Практично в усіх тренувальних застосовувались вправи аеробного характеру спрямовані на підвищення рівня функціональної підготовленості веслярів-академістів.

Після впровадження тренувальної роботи в ході проведених зборів ми провели повторне тестування рівня фізичної підготовленості веслярів-академісток. Результати повторного тестування представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Середні показники рівня фізичної підготовленості веслярів – академістів по завершенню експерименту

Тестові випробування	Збірна Дніпровської ШВСМ (n = 10)	Збірна Херсонської ШВСМ (n = 10)
Робота на тренажері «Concept 2», хв.	6.51.24	7.05.27
Тяга штанги до грудей лежачи, к-ть раз	194,82	204,66

Аналізуючи результати повторного тестування необхідно відмітити, що в обох групах протягом експерименту показники збільшились. Так середні результати роботи на веслувальному тренажері Concept 2 протягом дослідження, суттєво змінились і по завершенню в збірній команді Херсонської ШВСМ дорівнювали 7.05.27 хвилини, а в збірній команді Дніпровського ШВСМ 6.51.24 хвилини.

Стосовно показників тестування спеціальної витривалості слід зазначити, що за тестом тяга штанги показники змінились на кращі і в збірній команді Херсонської ШВСМ склали 204,66 раз, а в збірній команді Дніпровського ШВСМ становили 194,82 раз. Окрім вище зазначеного необхідно відмітити, що в даному тесті зменшилось розходження ніж мінімальними та максимальними показниками.

Проте для визначення ефективності застосування різних планів підготовки необхідно дослідити зміни, які відбувались в обох групах дослідження протягом експерименту. Для цього ми провели порівняння середніх значень на початку дослідження та по його завершенню,

визначили абсолютну різницю та встановили відсоток приросту результатів. Результати змін показників протягом експерименту представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Зміни показників рівня фізичної підготовленості у веслярів-академісток протягом експерименту

Тестові випробування	Дніпро	Херсон	Дніпро	Херсон	Дніпро	Херсон	Дніпро	Херсон
	Початковий етап		Заключний етап		Абсолютна різниця		Відсоток приросту	
Робота на тренажері «Concept 2», хв.	6.59.8	7.10.3	6.51.2	7.05.27	0.08.5	0.05.1	1,2	0,7
Тяга штанги до грудей лежачи, к-ть раз	175.36	165.82	184.82	204.66	19.46	46.16	11,1	27,8

Вивчаючи зміни, які відбулись протягом експерименту на підготовчому етапі зазначимо, що в роботі на веслувальному тренажері рівень приросту в збірній команді Дніпровського ШВСМ склав 1,2 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 0,7 %. Проте слід зазначити, що загальні показники тестування доволі великі тому і суттєві зрушення в межах 30 секунд не показують високого відсотку приросту в результатах.

При порівнянні показників тесту тяга штанги лежачи абсолютний рівень приросту склав в збірній команді Херсонської ШВСМ 27,8 %, а в збірній команді Дніпровського ШВСМ 11,1 %.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження нами встановлено:

- показники першого тестування дещо кращі були в збірній команді Дніпровського ШВСМ;

- після проведення тренувальних зборів та роботи за різними тренувальними планами встановлено, що в роботі на веслувальному тренажері Concept 2 рівень приросту в збірній команді Херсонської ШВСМ склав 0,7 %, а в збірній команді Дніпровського ШВСМ 1,2 %;
- протилежні зміни відбулись при порівнянні показників спеціальної витривалості веслярів–академісток. Так за тестом тяга штанги лежачи відсоток приросту в збірній команді Херсонської ШВСМ становив 27,8 %, а в збірній команді Дніпровської ШВСМ – 11,1 %.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел довів, що вдосконалення структури і змісту фізичної підготовки веслярів розглядається фахівцями, як один з можливих шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу. Важливою складовою майстерності веслярів є рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості. Однією з основних проблем дитячого і юнацького спорту до теперішнього часу залишається визначення вікових меж, найбільш сприятливих для початку тренувальних занять. В спортивному тренуванні існують деякі розбіжності в методиці та засобах розвитку витривалості, як однієї з провідних рухових здібностей весляра-академіста. Залишається відкритим питання щодо обсягів тренувальних навантажень при розвитку загальної та спеціальної витривалості веслярів різного рівня підготовленості.

2. В ході дослідження ми дослідили плани тренувальних занять різних провідних тренерів України. До складу тренувальних програм входили вправи в тренажерних залах з різними обтяженнями, а саме тяга лежачи, присідання зі штангою, тяга на «дибі»; веслування на ергометрі; біг на довгі відстані. Величина тренувального навантаження, інтенсивність проведення заняття визначались тренерами в залежності від стану спортсмена.

3. Експериментально доведено, що після проведення тренувальних зборів в підготовчому періоді підготовки веслярок-академісток результат на веслувальному ергометрі Concept 2 підвищився та рівень приросту в збірній команді Дніпровського ШВСМ склав 1,2 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 0,7 %. За тестом тяга штанги лежачи – в збірній команді Дніпровського ШВСМ 11,7 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 27,8 %;

Проте наше дослідження не претендує на вичерпність отриманих результатів і перспективним напрямком подальшої роботи є вивчення особливостей технічної підготовки веслярок-академісток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьев В.П. Специальная силовая подготовка гребцов / В.П. Афанасьев, В.Ф. Каверин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 174 с.
2. Бубка С.Н. Особенности воспитания индивидуальных двигательных способностей / С.Н. Бубка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2001. -№10. – С. 51 - 53.
3. Вайнбаум Я.С. Факторная структура специальной физической подготовки гребцов академистів и каноэ / Я.С. Вайнбаум, Ю.А. Желдыбин, В.И. Астахов, В.С. Астахин // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – С. 27 - 30.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. –331с.
5. Волков Л.В. Основы спортивной підготовки дітей і підлітків / Л.В. Волков. –К.: Вища шк., 1993. – 152.
6. Давыдов В.Ю. Морфологические показатели и спортивные результаты сильнейших гребцов мира / В.Ю. Давыдов // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. 34 – 37.
7. Дольник Ю.А. Анализ стартовых действий гребцов академистів и каноэ / Ю.А. Дольник, С.М.Пылаев // Гребной спорт, Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 27 - 31.
8. Жмарев Н. Тренировка гребцов/ Н. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 123 с.
9. Запорожанов В.А. Комплексна система оцінки перспективних можливостей юних спортсменів / В.А. Запорожанов, А.Ш Кузьмін // Наука в олімпійському спорті. – 1994. - №1. – С. 30.
10. Земляков В.Е. Методы тренировки спортсменов гребцов детского и юношеского возраста: Метод. рекомендации / В.Е. Земляков. – Херсон: ХГТУ, 2001.- 48с.

11. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
12. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270с.
13. Комаров А.Ф. Совершенствование спортивной тренировки в гребном спорте: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры / А.Ф. Комаров. - М., 1981. – 90 с.
14. Левин Р.Я. Контроль специальной выносливости как средство управления тренировкой в циклических видах спорта / Р.Я. Левин, А.М. Нору // Наука в олимпийском спорте, 1996.– №1. – С. 24 – 30.
15. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: Физкультуры и спорт, 1991. – 567 с.
16. Матвеев Л.П. Некоторые закономерности спортивной тренировки в свете современной теории адаптации к физическим нагрузкам / Л.П. Матвеев, Ф.З. Меерсон // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. – К.: КДІФК, 1994. – С. 29 – 40.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 2000. – 200 с.
18. Мищенко В.С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основании учета структуры аэробной производительности / В.С. Мищенко, М.М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 1994. - №1. – С. 63 – 72.
19. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
20. Стеценко Ю.Н. Подготовка гребцов академістів / Ю.Н. Стиеценко, А.Н. Никоноров. - К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.
21. Туманян Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.

22. Филин В.П. Современные методы исследования в спорте / В.П. Филин, В.Г. Семенов, В.Г. Алабин. – Харьков: Основа, 1994. – 132 с.

23. Хартман У. Реакции системы энергообеспечения гребцов / У. Хартман, А. Мадер // Наука в олимпийском спорте. – 1996. - № 3 – 4. – С. 46 – 48.

24. Чичкан О. Фізичний розвиток та фізична підготовленість веслувальників академістів на основі використання модельних характеристик / О. Чичкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Зб.наук.праць. – Луцьк, 2002. Том II. – С.142 – 144.

25. Шавердов А.И. Гребной спорт / А.И. Шавердов. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 295 с.

