

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Ростислав Білінський¹, Віктор Бережанський¹, Іван Баховський²
*Львівський державний університет фізичної культури, ²Львівська
комерційна академія*

Актуальність. Веслування - це певний вид рухової активності, який проходить на природних водоймах і у різних погодних умовах, і важливо, що цей вид рухової діяльності відбувається у двох середовищах одночасно - повітряному та водному. Як свідчить аналіз літератури веслування є засобом оздоровлення, загартовування, сприяє приросту сили та витривалості, а також є засобом активної розрядки [2].

Окрім того, веслування є особливим видом циклічних вправ, який впливає на всі механізми кисневого забезпечення організму і має загартовуючий ефект [1]. Цей вид рухової активності розвиває специфічну координацію, швидкісну та силову витривалість, формує специфічну динамічну рівновагу [2, 3].

На сьогоднішній день вивчення питання впливу оздоровчих занять з веслування залишається актуальним і вимагає науково-практичного вивчення, а виявлення кількісних величин параметрів тренувальних навантажень у мікроциклі, мезоциклі, макроциклі, розробка класифікації тижневих обсягів основних показників тренування та обґрунтування раціонального розподілу тренувальних навантажень, дозволяє поліпшити методику їх тренування.

У зв'язку з цим **метою** нашої роботи було визначення особливостей підготовки веслярів-початківців на основі раціоналізації використання об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень при плануванні макроциклу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити стан проблеми за даними літератури.
2. З'ясувати особливості методики занять веслярів-початківців.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження:** вивчення та аналіз наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження були проведенні на базі СДЮШОР «Веслярік». У спостереженні брало участь 12 веслярів-початківців.

Результати дослідження. Нами виявлено, що зниження чи стабілізація рівня підготовленості у веслярів обумовлено в першу чергу загальним і інтенсивним обсягом веслування, який становив 5125 км і 270 км відповідно. Також з'ясовано, що відбувається різкий перепад середньотижневих (середньомісячних) обсягів веслування (приріст на 2-ому етапі 208,6 %, на 3-му етапі зниження склало 91,9 %) у осіб, які відвідували оздоровчі заняття. Участь студентської молоді у змаганнях показали, що саме у цей період відбувається концентрація навантажень у III—V зонах інтенсивності (приріст 196,8 % до 2-го періоду). Виявлено недостатні максимальні тижневі обсяги навантажень у зонах III, IV, V, що відповідає 20, 10 і 11 відповідно. Для розвитку спеціальної витривалості в усіх мікроциклах виконувалася робота із середньою частотою їхнього використання в річному циклі, що становило 25 % від загального їхнього числа за рік.

Таким чином, ефект концентрації тренувань виявляється як у середніх рівнях показників підготовленості, так і у величинах виконуваних навантажень, зокрема:

1. у збільшенні максимально утриманої потужності в 6-хвилинному тесті на ергометрі на 2,6 %;
2. у темпі веслування в тесті на ергометрі на 7,4 %;
3. у потужності роботи на рівні анаеробного порогу на 14 %;
4. у максимальній абсолютній силі рук на 8,6 %;
5. у силовій витривалості на 6,8 %;
6. у бігу на 3000 м на 3,9 %.

Література:

1. Єременко Н. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення/ Н.Єременко // Проблеми активізації рекреаційно- оздоровчої діяльності населення: матер. VIII Всеукр. наук.-прак. конф. з міжнарод. участю. -Л., 2012. -С. 216-219.
2. Самуйленко В .Е. Некоторые особенности реализации функциональных возможностей гребцов (например гребли на байдарках и водного туризма) /В.Е. Самуйленко, Н.П. Спичак, О.В. Конева // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнарод. наук, конгрес. -Киев: Олімпійская литература, 2005. - С. 722.

3. Чичкан О. Методика диференційованої фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць: метод, реком. для тренерів ДЮСШ / О.Чичкан, МЛинець. - Л.: ЛДІФК, 2004. - 58 с.