

посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.

3. М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. *Практика в системі фізкультурної освіти*. К.: Олім-ка література, 2006. 190 с.

УДК 797.1

*О.Є. Камерилов, доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ

На сучасному етапі розвитку теорії і методики спортивного тренування доведено, що покращення спортивних результатів за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень спортсменів високої кваліфікації себе вичерпало та може викликати патологічні зміни в їх організмі. Тому інтенсифікація тренувального процесу супроводжується підвищенням ролі такого компонента підготовки спортсменів високої кваліфікації як тренувальні засоби, що характеризуються великим різноманіттям та характером впливу на організм. Необхідність цілеспрямованої підготовки спортсменів різних вікових груп потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувального процесу у різних періодах та етапах річного циклу.

Аналіз літературних джерел вказує на те, що проблема оптимізації параметрів тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є недостатньо розробленою та потребує подальшої експериментальної розробки та перевірки [1].

Планування спортивного тренування веслувальників високої кваліфікації упродовж року – дуже складний процес підбору і визначення оптимального співвідношення різноманітних засобів тренувального впливу, побудови і поєднання різних структурних видів тренувального процесу: макроциклів, періодів і етапів, мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять [3].

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу організувати його у відповідності до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, розвиток тренуваності і становлення спортивної форми [2].

Протягом базових мезоциклів проводиться основна і тренувальна робота щодо покращення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості.

Аналіз результатів попереднього дослідження вказує на те, що на початку експерименту жоден зі спортсменів не виконав усіх нормативів з загальної фізичної підготовки. Виходячи з даних дослідження можна

сказати, що лише 47,5% вправ були виконані спортсменами згідно до нормативів з загальної фізичної підготовки. Контрольний тест на перевірку спеціальної витривалості на веслувальному ергометрі на дистанції 1000 м виконали норматив 60% спортсменів.

Результати попереднього дослідження свідчили про недостатній розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, що потребували корекції. Після виконання спортсменами базового мезоциклу впродовж 4-ох тижнів, ми провели повторне тестування фізичної підготовленості спортсменів. Виходячи з даних повторного тестування можна сказати, що 80% вправ були виконані спортсменами згідно до нормативів з загальної фізичної підготовки.

Після порівняння результатів 1-го і 2-го педагогічних тестувань, ми за допомогою математичної статистики визначили індивідуальний приріст результатів по всім виконуваним вправам спортсменами. Приріст показників з контрольних вправ мав дуже різні мінімальні і максимальні значення. Найбільший приріст у спортсменів у вправі підйом переворот, що склав від 37,5% до 50%, також спортсмени продемонстрували високий приріст в вправі згинання-розгинання рук в упорі лежачи від 10,6% до 15,7%. Найменший приріст спортсмени показали у вправах жим штанги лежачи від 3,8% до 5,5% і веслуванні на ергометрі 1000м від 1,5% до 2,5%, тому що саме в цих вправах у них максимальні показники, що значно перевищують вимоги навчальної програми.

Також нами було побудоване рівняння регресії на основі показників приросту спеціальної і загальної підготовленості спортсменів. Рівняння показало, що найбільш тісні взаємозв'язки між показником приросту на дистанції і такими вправами: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом переворот, тяга штанги лежачи, біг 100 м. олімпійського резерву, шкіль вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

Література

1. Богуславська В.Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное : навч. посіб. Спортивна наука України. 2016; (3): 42 – 48.
2. Журнов О.О. Удосконалення техніки веслування кваліфікованих байдарочників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008; (2):102– 105.
3. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 372 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит.; 2014. 624с.