

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЄ

Веслування на байдарках і каное – вид спорту в якому перегони на човнах відбуваються на річках, озерах, а іноді навіть в морі. Беручи до уваги, що наприклад, в академічному веслуванні використовуються весла у кочетах, у веслуванні на байдарках – дволопатеві весла, які веслувальники тримають у руках, у веслуванні на каное – однолопатеві весла. Незважаючи на різні види використання весла та форми човнів, вдосконалення фізичних якостей є важливим в усіх видів веслування.

Долаючи опір повітряного і водного середовища і виконуючи циклічно рухи, повторюються напруги м'язів, весляр підвищує свою силу і силову витривалість, розвиває дихальні м'язи, стимулює посилення кровотоку в капілярах і покращує дихання тканин. Щодо фізичних якостей, які розвиваються в процесі фізичної підготовки як на воді так і в залі, вони мають властивості переносу, тобто їхній більш високий розвиток переноситься на усі види діяльності людини на виробництві й у побуті і виявляється в підвищенні ефективності розумової й фізичної діяльності.

Розрізняють п'ять фізичних якостей: витривалість, швидкість, силу, гнучкість, спритність. З цього ми розуміємо, що задля високих досягнень в веслуванні, потрібно вдосконалювати всі вище згадані якості.

Розглянемо характеристику цих якостей:

Витривалість – здатність організму тривалий час ефективно виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, переборюючи наступаюче стомлення.

Фізичні вправи та види вправ на воді, які застосовуються для розвитку загальної витривалості, поділяються на дві групи:

- циклічні фізичні вправи (тривалий біг на довгі дистанції, ходьба на лижах, плавання, веслування на протязі довгого часу в одному темпі гребка та с пульсом не більше 130 уд/хв, їзда на велотренажері, їзда на спеціальному тренажері для веслування тощо);
- рухливі й спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, регбі).

Швидкість – розуміють здатність людини виконувати рухи за мінімальний час, беручи на прикладі короткої дистанції, особливістю якої є розвинути максимальну швидкість в човні за мінімальний час.

Швидкості рухів сприяють еластичні м'язи, які можуть скорочуватися дуже швидко і з великою силою.

До фізичних вправ для удосконалення швидкості, пред'являються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю (чи то вправи на воді, або в залі);
- повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання, (тому що під час проходження дистанції спортсмену легше сконцентруватися на максимальне зусилля);
- їх тривалість не має перевищувати 30 с, 45 с, 1 хв;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою та можливість захоплювати воду за допомогою весла якомога далі.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість:

- Активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів в човні, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.
- Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.

Сила – можливості людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів, як на короткій так і на довгій дистанції. У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження м'язів, яке вони здатні розвинути під час навантаження. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша (абсолютна сила людини). Методи повторних і динамічних зусиль застосовують із метою розвитку сили, так як вона є необхідною в просуванні човна по воді.

Силові вправи з малим та середнім обтяженням ритмічно повторюють. Повторення виконаних вправ сприяє розвитку сили та силової витривалості, за великої швидкості виконання – розвитку швидкісної сили. Оптимальним для розвитку сили є повторення вправ або виконання серії по 6-10 повторень з інтервалом для відпочинку 2 хв і пульсом 105–115 уд/хв. Якщо стосується плану роботи на воді то це може бути як, по 4–6 серій, в серії 3 рази, до 2 хв прискорення.

Пропонуються для розвитку сили:

- вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо);
- вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо);
- вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо);
- вправи на силових тренажерах;
- ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Спритність - розуміють здатність людини швидко оволодівати складно координаційними точними руховими діями і перебудувувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла. Спритність тісно пов'язана з іншими якостями. Щоб бути спритним, необхідно бути швидким, сильним, мати гарну координацію рухів.

Можливості удосконалення :

- використання підвісних TRX петель, з різними комплексами вправ;
- здійснення вправ де координація має важливий образ;
- стрибки зі скакалкою, та підкидання і ловіння м'яча з вагою у різних положеннях;

Після огляду, та аналізу фізичних якостей, можемо дати відповідь, що вони взаємозв'язані. Так, як в процесі фізичної підготовки спортсменові необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості - силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності а також здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагань.

Література

1. Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Практикум з веслування: навч. посібник. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. С. 2 -24.
2. Kubiak – Janczaruk E. Spirometrie evaluation of the respiratory system in adolescent swimmers. Kubiak – Janczaruk E. // Ann. Acad. Med. Stetin., 2005
3. Журнов О. В., Гамалий В. В. Використання спеціалізованих тренажерів у тренуванні веслярів-байдарочників / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10 : у 4-х т. Львів : НВФ Українські технології. 2006.
4. Спичак Н. Реалізація функціональних можливостей кваліфікованих веслувальників-байдарочників на різних змагальних дистанціях / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ 2008, 201 с.