

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Харківська державна академія фізичної культури  
Львівський державний університет фізичної культури імені  
Івана Боберського  
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра  
Довженка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)  
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2023 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical  
conferences with international participation

*December 01, 2023*

Полтава, 2023

Михайленко В. В., магістрант групи 601-мФС  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЦІ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ**

Навчання веслового спорту являє собою єдиний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток вихованців, на формування у них спеціальних знань, умінь та навичок. Єдиний процес навчання і виховання завжди здійснюється в умовах спільної діяльності викладача (тренера) і вихованців, в умовах колективу. Навчання веслуванню на байдарках. Успіхи в веслувальному спорті багато в чому залежать від правильної методики навчання веслуванню. Навчання – це процес передачі тренером системи знань, умінь і навичок, а також керівництво навчальною діяльністю веслувальників. Викладач – тренер, який навчає веслувальному спорту, повинен ясно уявити собі, чому він збирається навчати, добре знати, як це робити, продумувати кожен крок своєї роботи. При навчанні веслування мають труднощі і особливості, властиві лише цьому виду спорту (інвентар, налагодження робочого місця, стан води, погодні умови, зв'язок з аудиторією та інше.).

Приріст результатів у різних видах спорту та удосконалення системи підготовки спортсменів загалом сприяли виокремленню відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних розділів процесу вдосконалення спортсменів та їх спрямованому покращенню, зокрема теоретичної підготовки [1; 2].

Вдосконалюючи техніку веслування, використовують в основному: 1) словесні методи, 2) наочні методи, 3) вправи. Словесні методи. Сюди належать пояснення, лекції і бесіди, самостійна робота, розгляд зауважень вихованців щодо техніки, що виникли внаслідок їхніх спостережень на заняттях, на змаганнях та ін. Активність і свідомість сприймання вихованців підтримується і підкріплюється опитуванням їх і, якщо треба, додатковими поясненнями.

Маючи певні уміння та навички у весловому спорті може постати питання, як покращити результат спортсмена враховуючи етап підготовки. Відповідь знаходиться у вдосконаленні окремих складових в тренувальному процесі, це може бути використовуваний інвентар (човни, весла, тренажери і т.д.), а може і сам тренувальний підхід, тобто застосування нових методів, що сприятимуть покращенню всіх можливостей спортсмена.

Проводячи заняття, рекомендується всіляко додержувати принципу наочності, що допомагає мобілізувати й підтримувати активну увагу, полегшує розуміння викладеного матеріалу, сприяє кращому засвоєнню та закріпленню техніки веслування. Найдокладніше пояснення тієї чи іншої вправи з

веслування не зможе замінити показу цієї вправи. Проте самим показником вправи обмежуватися не слід. Показ треба супроводити інструкцією, поясненням деталей техніки веслування, опанування яких сприяє швидшому формуванню рухових навичок [2]. Правильне застосування принципу наочності активізує мислення спортсменів, оскільки він пов'язаний не тільки з чуттєвим сприйняттям, а й з аналізом, осмисленням баченого і почутого. Як було повідомлено вище у групі наочних методів одним з основних є метод показу, що включає:

- 1) зразкове відтворювання технічних прийомів самим викладачем;
- 2) демонстрування схем, таблиць, кінограм, кінокільців, фільмів, плакатів та інших наочних посібників, що розкривають суть техніки веслування, методики навчання і тренування та ін.

У процесі навчання та вдосконалення техніки, методи розповіді і показу (словесний і наочний) не слід застосовувати ізольовано, бо тільки поєднання їх забезпечує найбільшу увагу слухачів, формуючи у них найправильніше уявлення про рух, що освоюється. У підготовці юних веслувальників метод показу є провідним, оскільки в них немає відповідних знань і навичок. Всебічне застосування наочності в процесі підготовки допомагає створювати у веслувальників найповніші рухові уявлення, без яких неможливе формування рухових умінь та навичок. Метод вправ. Після пояснення і показу тієї чи іншої вправи вихованці багаторазовим повторенням закріплюють її.

Про методику навчання у весловому спорті, яка використовує в основному метод цілісного навчання, мова буде далі, коли розглядатимуться окремі види веслування. Поряд з розучуванням гребкового циклу в цілому практикується й розучування техніки гребка частинами, що дає можливість краще освоїти окремі його фази. Вивчаючи і вдосконалюючи техніку веслування, слід завжди мати на увазі, що при проведенні занять, походів і змагань веслового спорту завжди доводиться зважати на мінливі умови зовнішнього середовища, тому й навички мають бути гнучкими. Спортсмен повинен навчитись упевнено веслувати в різних умовах: за вітром, проти вітру, при будь-якому стані води. Звідси зрозуміло, що підготовка має проходити в різних, дедалі складніших, умовах. Вивчати і вдосконалювати техніку веслування рекомендується на оптимальній швидкості, яка можлива на даному рівні підготовки вихованців.

### *Література*

1. Новікова О. В. Особливості спеціальної підготовленості юних веслувальників / Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК, 2004. № 7. С. 16–119.
2. Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2011. Т. 1. С. 315–318.