

### **Список літератури:**

1. Булатова М. Международная олимпийская академия в системе образования и воспитания / М.Булатова, К.Георгиадис //Наука в олимпийском спорте.-2016. - №3. – С.4.
2. Городинський С.І. Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні / С.І. Городинський, Л.С. Ібрагімова // «Молодий вчений». – 2017 – №31.1 (43.1) – С. 99-102.
3. Радченко Л. О. Етапи реалізації олімпійської освіти в діяльності вищих профільних навчальних закладах / Л. О. Радченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. праць] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 6 (76). - С. 95-98
4. Інформаційна система «Конкурс» [Електронний ресурс] – режим доступу до ресурсу - <http://www.vstup.info/>
5. Georgiadis Konstantinos. The Implementation of Olympic Education Programs at World Level/ K. Georgiadis // Procedia Social and Behavioral Sciences. - No 41 (2010). – P. 6711–671.

*Іваськів С.М., Васірук М.С.,*

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ ДЮСШ**

*ТНПУ ім. В. Гнатюка.*

**Анотація.** На основі аналізу науково - методичної літератури та анкетного опитування тренерів з веслового спорту зроблені рекомендації до фізичної підготовки юних веслувальників навчально-тренувальних груп ДЮСШ.

**Annotation** .Based on the analysis of scientific and methodological literature and a questionnaire survey of rowing coaches, recommendations on physical training of young rowers in training groups of Youth Sports Schools have been made.

Актуальність. Суттєву роль у системі у системі багаторічної підготовки веслувальників на байдарках і каное відіграє етап попередньої базової підготовки. Одним із завдань

цього етапу є створення функціональної бази для подальшої спортивної спеціалізації [Навчальна програма]. Водночас саме на етапі попередньої базової підготовки, вдосконалення фізичної підготовки веслувальників відбувається на тлі інтенсивної вікової перебудови організму. Тому дуже важливо з одного боку не втратити час необхідний для досягнення вищої спортивної майстерності і використати так звані "критичні" періоди онтогенезу організму, а з іншого не допустити надмірних фізичних навантажень, що не відповідають функціональним можливостям організму юних спортсменів формування якого у них ще не закінчилось. В.М. Платонов (1997), Л.В. Волков (2002), Г.М. Максименко (2003) та інші

Оптимізації режимів тренувальної роботи у веслувальників присвячено чимало робіт. Разом з тим серед науковців немає єдиної думки щодо обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, засобів і методів тренування, режимів роботи і відновлення, раціональних поєднань тренувальних навантажень різноманітної спрямованості для веслувальників, що займаються на етапі попередньої базової підготовки.

Вирішення зазначених питань, на нашу думку, сприятиме оптимізації фізичної підготовки юних веслувальників і створенню передумов для подальшого зростання їх спортивної майстерності.

Метою дослідження є вдосконалення змісту фізичної підготовки юних веслувальників.

Вирішення цього питання, на нашу думку, сприятиме оптимізації фізичної підготовки юних веслувальників і створенню передумов для подальшого зростання їх спортивної майстерності..

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- анкетне опитування тренерів з веслування – для вивчення стану питання стосовно структури і змісту фізичної підготовки юних веслувальників у навчально-тренувальних групах ДЮСШ;

Різнобічний розвиток спортсмена, його високий моральний і культурний рівень, гармонійний розвиток вольових і фізичних якостей, відмінна працездатність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, вміння оволодівати рухами і добре координувати їх, фізична досконалість в цілому

- основа спортивної спеціалізації. В основі різнобічної підготовки лежить взаємообумовленість всіх якостей людини: розвиток однієї позитивно впливає на розвиток інших і навпаки, недостатньо розвинені одна або декілька якостей затримують розвиток інших.

Принцип гармонійного розвитку набуває в заняттях з юними спортсменами особливого значення. В зв'язку з тим, що у підлітковому і юнацькому віці організм дитини ще знаходиться на стадії незавершеного формування, вплив фізичних вправ, як позитивний, так і негативний може проявлятися особливо помітно. Тому для раціонального планування і здійснення навчально-тренувального процесу важливо враховувати вікові особливості формування організму дітей, підлітків, дівчат і юнаків, закономірності і етапи розвитку вищої нервової діяльності, вегетативної і м'язової систем, а також їх взаємодії в процесі рухової діяльності.

Важливу роль в процесі раціональної багаторічної підготовки спортсмена відіграє фізична підготовка, яка спрямована на розвиток фізичних якостей, що необхідні у спортивній діяльності [1,5,6,7, та інші].

Фахівці дитячо - юнацького спорту вважають що Інтенсивність тренувальних навантажень не слід форсувати. На однакові тренувальні навантаження кожна людина реагує по-своєму, тому те, що може бути для одного забагато, буде недостатнім для іншого. Тому при плануванні тренувальних програм дуже важливо враховувати індивідуальні можливості юних спортсменів [2,3, та інші]

В залежності від етапу багаторічної підготовки змінюється зміст тренувального процесу. На етапі попередньої базової підготовки на думку Платонова... доцільно використовувати переважно різноманітні загально-розвиваючі фізичні вправи. Допоміжні та спеціальні вправи, що адекватні за характером нервово-м'язових зусиль специфіці спортивної спеціалізації застосовуються в обмеженій кількості. В тих видах спорту, де витривалість лежить в основі досягнень спортивного результату, одним з найбільш важливих питань вивчення закономірностей побудови тренувального процесу є оптимізація розвитку тих сторін функціональних можливостей організму спортсменів, які обумовлюють прояв витривалості [3,6,7]. Для реалізації цього підходу необхідно використовувати різноманітні фізичні вправи, які сприяють переважному розвитку кардіореспіраторної системи, і різних форм витривалості (силової, швидкісної) в динамічному режимі роботи.

– Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на цьому етапі є складання комплексів вправ і визначення методів їх реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість і сформувані широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки обраного ними виду спорту [5]. Тренувальні навантаження які рекомендують спеціалісти у цьому періоді табл. 1

Рациональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена цілеспрямованим співвідношенням різних її видів, роботи різної переважної спрямованості, динаміки навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних видів підготовки. На етапі початкової підготовки основне місце займає загальна та допоміжна підготовка.

**Таблиця 1**

**Параметри тренувальних навантажень для юних веслувальників на етапі попередньої базової підготовки**

Фахівці Зміст тренувального процесу веслувальників	Чупрун А.К., 1987	Фомін С.К., 1971	Петухов С.І., 1984	Комаров А.Ф., 1981	Програма для ДЮСШ, 2001
Загальний обсяг веслування в човні, км	000	00 – 450		800	000-1800
Веслування в I зоні, ЧСС=150-160уд/хв	1,8%		5-70%	7%	0%
Веслування в II зоні, ЧСС=165-180уд/хв	3,5%		5-30%	0%	0%
Веслування в III зоні, 90-100% від максимальної швидкості	,7%		-5%	%	

Етап попередньої базової підготовки характеризуються збільшенням обсягу допоміжної підготовки, яка в сумі з загальною складає 85 - 90% загального обсягу тренувальної роботи. Частка спеціальної роботи невелика і зазвичай не перевищує 10-15% загального обсягу роботи (табл.2). Однак співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися в залежності від специфіки виду спорту,

індивідуальних особливостей спортсменів, складу засобів і методів тренування [38, 39].

**Таблиця 2**

**Співвідношення різних видів підготовки у веслувальників на етапі попередньої базової підготовки**

Різновиди фізичної підготовки	Фомін С.К., 1971	Комаров А.Ф., 1981	Платонов В.М., 1997
ЗФП, %	65	65	35
ДФП, %	-	-	50
СФП, %	35	35	15

Примітка: ЗФП - загальна фізична підготовка; ДФП - допоміжна фізична підготовка; СФП - спеціальна фізична підготовка.

Таким чином аналіз літературних джерел показав що етап попередньої базової підготовки у веслуванні припадає на 12–14-річний вік. На цьому етапі вивчаються основи техніки і тактики, здійснюється різнобічна фізична підготовка з метою створення бази для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів.

Тренувальні навантаження на етапі попередньої базової підготовки поступово збільшуються за рахунок випереджаючого зростання обсягу вправ. Не слід прагнути до значного збільшення обсягу спеціально-підготовчих вправ, тому що це призводить до форсованого зростання спортивних результатів у підлітковому віці, і негативно позначається на формуванні спортивної майстерності в оптимальному для веслування віці. Анкетне опитування тренерів з веслового спорту показало, що значна кількість опитаних схиляються до того, що на етапі попередньої базової підготовки необхідно комплексно розвивати фізичні якості, віддаючи деяку перевагу розвитку загальної витривалості, гнучкості та швидкісно-силових якостей, які, на їхню думку, є базою для подальшого розвитку спеціальної витривалості. 48,6% опитаних фахівців вважають за доцільне вже на цьому етапі розвивати спеціальну витривалість як основну фізичну якість, що вступає у протиріччя з загальними закономірностями побудови багаторічної підготовки спортсменів [4,6,7].

Наші дослідження показали, що деякі розділи планування тренувального процесу веслувальників є недостатньо розроблені. На етапі попередньої базової підготовки, на думку фахівців доцільно використовувати