

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).19)  
УДК 796.011.1-057.875

Єременко Н. П. <https://orcid.org/0000-0002-9694-4254>

кандидат наук фізичного виховання,  
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ  
Лю Цзяле <https://orcid.org/0009-0007-5837-6173>  
аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН" НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

В статті розкриваються шляхи вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-веслувальників на етапі початкової підготовки у підготовчому періоді з веслування на човнах «Дракон».

Тренування у веслуванні на етапі початкової підготовки спрямоване на гармонійний розвиток усіх основних рухових якостей спортсмена. Разом з тим, підготовка веслувальників на цьому етапі повинна забезпечувати різнобічний розвиток фізичних якостей.

Слід відмітити, що фізична підготовленість веслярів є основною складовою загальної підготовленості. Також відомо, що фізична підготовленість характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму – серцево-судинної, дихальної та м'язової. Тому таким важливим є той факт, що необхідно приділяти більше уваги розвитку фізичних якостей, які в свою чергу будуть спрямовані на вдосконалення необхідних спортсмену видів підготовки. Мета дослідження: проанотувати діяльність ДЮСШ з веслування на човнах «Дракон» та особливості побудови навчальної програми з веслування на човнах «Дракон» на початковому етапі підготовки. Організація дослідження. На базі ДЮСШ Ірпін з веслування на човнах дракон проведено аналіз спортивної підготовки, у період з травня по липень 2024 року було проаналізовано роботу тренерів з групами початкової підготовки аналіз планів і документи. У експерименті приймали участь 2 групи початкової підготовки, приблизно 20 дітей. Було проаналізовано плани підготовки, нормативи, та робочі програми роботи тренерів. Результати. Методично правильно організовані тренувальні заняття з веслування ефективно вдосконалюють фізичну та функціональну підготовленість юних веслувальників, що не лише сприяє покращенню спортивних результатів, але й створює можливості для успішного переходу до тренувань на наступному етапі багаторічної підготовки. Застосування тренувань з веслування без урахування рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки не лише негативно впливає на динаміку спортивних результатів, а й на стан здоров'я юнаків.

**Ключові слова:** веслування на човнах "Дракон", рекреація, діти, рухова активність, фізична підготовка, програма тренування, фізичні якості, юнаки, веслування.

**Ieremenko Nataliia; Liu Jiale Features of the construction of the training program dragon boat rowing at the initial stage of preparation.** The article reveals ways to improve the physical training of rowing athletes at the stage of initial training in the preparatory period for rowing on Dragonboats.

Training in rowing at the stage of initial training is aimed at the harmonious development of all the main motor qualities of the athlete. At the same time, the training of rowers at this stage should ensure the versatile development of physical qualities.

It should be noted that the physical fitness of rowers is the main component of general fitness. It is also known that physical fitness is characterized by the level of functional capabilities of various body systems - cardiovascular, respiratory and muscular. Therefore, the fact that it is necessary to pay more attention to the development of physical qualities, which in turn will be aimed at improving the types of training necessary for an athlete, is so important. **The purpose of the study:** To analyze the activities of the State University of Secondary Education in rowing on the "Dragon" boats and the peculiarities of the construction of the training program on rowing on the Dragonboats at the initial stage of preparation. **Methodology.** An analysis of sports training was conducted on the basis of the Irpin State University of Dragonboat, in the period from May to July 2024, the work of coaches with groups of initial training, analysis of plans and documents was analyzed. In the experiment, 2 groups of primary training, approximately 20 children, were accepted to learn. The training plans, standards, and working programs of the coaches were analyzed. **Conclusions:** Methodically and correctly organized training sessions effectively improve the physical and functional readiness of young rowers, which not only contributes to the improvement of sports results, but also creates opportunities for a successful transition to training at the next stage of multi-year training. The use of training without taking into account the level of physical and functional fitness of athletes at the stage of preliminary basic training not only negatively affects the dynamics of sports results, but also the state of health of young men.

**Key words:** dragonboat, recreation, children, motor activity, physical training, training program, physical qualities, young men. Rowing.

**Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.** У системі багаторічної підготовки веслярів виділяють п'ять відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів: початкова підготовка, попередня базова підготовка, спеціалізована базова підготовка, максимальна реалізація індивідуальних можливостей, збереження досягнень. Саме на етапі початкової підготовки веслярів здійснюється відбір до навчально-тренувальних груп. Основним критерієм відбору є наявність здібностей до ефективного спортивного

удосконалення. Визначення цих здібностей здійснюється за морфологічними, функціональними, психічними особливостями юних спортсменів, їх адаптаційними можливостями, реакцією на тренувальні та змагальні навантаження, здатністю до засвоєння та вдосконалення нових рухів [2; 9; 10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Систему спортивної підготовки В.М. Платонов визначив як складне багатофакторне явище, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань.

Тренування у веслуванні на етапі початкової підготовки спрямоване на гармонійний розвиток усіх основних рухових якостей спортсмена. Разом з тим, підготовка веслувальників на цьому етапі повинна забезпечувати різнобічний розвиток фізичних якостей. Загальнорозвиваючі та ігрові вправи, вправи з інших видів 23 спорту займають близько 70 % часу, що відводиться на тренування. На цьому етапі підготовки звертається особлива увага на розвиток різних форм прояву швидкісних можливостей, координаційних здібностей та гнучкості [3; 4; 8; 12]. У літературних джерелах існують суперечливі дані щодо обсягу та інтенсивності тренувань на етапі початкової підготовки веслувальників. Так, загальна кількість тренувальних годин на рік може коливатися від 170–300 [1; 9; 10; 11]. Процес тренувань у веслувальників спрямований на формування таких фізичних якостей як витривалість, швидкість, сила, гнучкість, спритність та координація рухів, що знаходяться у тісному взаємозв'язку одна з одною. Як відомо, розвиток однієї якості відображається на розвитку іншої [5, 6, 11]. Провідною якістю в структурі фізичної підготовленості веслувальників виступає витривалість, що підтверджується роботами багатьох науковців [1; 4; 5; 7].

Мета дослідження: проанотувати діяльність ДЮСШ з веслування на човнах «Дракон» та особливості структури навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки веслувальників.

**Організація та методи дослідження.** Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, класифікація, систематизацію й узагальнення наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

На базі ДЮСШ Ірпінь з веслування на човнах дракон проведено аналіз спортивної підготовки, у період з травня по липень 2024 року було проаналізовано роботу тренерів з групами початкової підготовки аналіз планів і документи. У експерименті приймали участь 2 групи початкової підготовки, приблизно 20 дітей. Було проаналізовано плани підготовки, нормативи, та робочі програми роботи тренерів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У системі підготовки веслярів треба виділити багаторічну підготовку - як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, зміст яких залежить від завдань підготовки й характеризується порядком взаємозв'язку елементів тренування, співвідношенням параметрів тренувальних навантажень і послідовністю різних ланок тренувального процесу.

Рациональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих результатів в оптимальні вікові межі. Тому структура багаторічної підготовки у веслуванні являє собою сукупність етапів, пов'язаних в першу чергу з віковими та кваліфікаційними показниками спортсменів (табл .1)

Таблиця 1

**Націленість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення**

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров'я, навчання засад техніки веслування, розвиток фізичних якостей тощо
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо.
Спеціалізована базова підготовка	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце і результат у головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Досягнення високого рівня адаптації та підготовленості до змагань

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель, в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи (вправ) без зазначення змісту вступної та заключної частин заняття.

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів та систем організму веслярів до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загально-розвивальних та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою (табл .2)

Таблиця 2.

**Модель навчально-тренувального заняття**

Характеристика	Зміст
Спрямованість заняття	Технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей
Метод тренування	Безперервний (рівномірний або перемінний), інтервальний, повторний, метод змагання
Характер вправи	Вправи із СФП та ЗФП, спортивні та рухливі ігри тощо
Тривалість вправи	Час, загальна кількість кілометрів, довжина тренувальних відрізків, їх кількість
Величина навантаження (інтенсивність)	Час подолання дистанції, довжина дистанції, періоди відпочинку між дистанціями (відрізками), темп, ЧСС
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	Час між завершенням вправи та початком наступної, відновлення (за ЧСС); активний (із зазначенням інтенсивності), пасивний
Критерій оцінювання якості виконання вправи	Характер рухів веслярів, ЧСС, темп та ритм веслування, самопочуття тощо

Підбір, розподіл та інтенсивність виконання вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку вихованців.

Завдання відбору до груп початкової підготовки: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки, створення мотивації до занять веслуванням на човнах "Дракон". Основну увагу треба звернути на морфологічні показники, рівень розвитку спеціалізованих сприймань, насамперед відчуття води, весла, човна, специфічних відчуттів, спортивну спадковість.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є: стан здоров'я; мотивація до занять веслуванням; вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки у веслуванні на човнах "Дракон" - 10 років); морфологічні показники (довжина та маса тіла, розмах рук, співвідношення обхвату грудної клітки до зросту, відчуття води, вміст жирової маси, гідродинамічні якості вихованця); рівень розвитку рухових якостей (табл. 3)

Таблиця 3

**Модельні показники моторики та статури веслярів (юнаки, 13-18 років)**

Показник	Вік, років:		
	13-14	15-16	17-18
Зріст, см	162,1	169,5	183,4
Маса тіла, кг	49,8	56,1	80,1
Довжина руки, см	72,3	74,3	83,4
Розмах рук, см	163,9	172,9	189,2
Вага кісткової маси, кг	8,7	10,2	14,7
Активна маса тіла, кг	38,9	45,4	-

На основному етапі відбору визначаються спортсмени, які зможуть виконати найбільш інтенсивну програму підготовки та досягти результатів світового рівня. Показниками відбору повинні бути рівень технічної та функціональної підготовленості, спортивний результат.

Головна мета початкової підготовки - всебічна і систематична підготовка веслярів до високих спортивних досягнень в оптимальному віці. На цьому етапі вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, всебічне розвинення фізичних і особистісних якостей, засвоєння техніки веслування, ґрунтовний розвиток витривалості (аеробних можливостей). Основні навантаження повинні виконуватись в аеробному режим. У таблиці ми бачимо приблизний план тренування на тиждень (табл. 4).

Таблиця 4.

**Моделі програми тижневих мікроциклів у групі початкової підготовки**

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, веслування у човні, веслувальному басейні, вправи із СФП та ЗФП
Четвер	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг, веслування у човні, веслувальному басейні, вправи із СФП та ЗФП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Спортивні або рухливі ігри, плавання

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім видам підготовки: технічна підготовка - оволодіння засадами техніки веслування, навичками допоміжних і спеціально-підготовчих дій весляра, підготовкою веслувального інвентарю; фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток рухових якостей (витривалості, сили, спритності, гнучкості, координаційних здібностей) через застосування засобів загальної фізичної підготовки, спортивних і рухливих ігор, роботи на тренажерах; психологічна підготовка - посилення мотивації до занять веслуванням, виховання працелюбності, здатності

працювати в команді, вольових якостей; тактична підготовка - створення загального уявлення про тактику змагальної діяльності у веслуванні на човнах "Дракон"; теоретична підготовка - історія розвитку веслування на човнах "Дракон" в Україні та світі, система підготовки веслярів.

#### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел показав, що тренування веслувальника 14–15 років вимагає від нього прояву спеціальної витривалості, яка залежить від ефективності механізмів енергозабезпечення м'язової роботи та функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. На етапі 31 попередньої базової підготовки вдосконалення фізичної і функціональної підготовленості веслувальників відбувається на фоні інтенсивної вікової перебудови організму, що необхідно враховувати при організації навчально-тренувальних занять. Водночас не слід забувати про морфо-функціональні особливості організму, які в силу гормональних перебудов починають проявлятися у цьому віці.

2. Методично правильно організовані тренувальні заняття з веслування ефективно вдосконалюють фізичну та функціональну підготовленість юних веслувальників, що не лише сприяє покращенню спортивних результатів, але й створює можливості для успішного переходу до тренувань на наступному етапі багаторічної підготовки. Застосування тренувань з веслування без урахування рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки не лише негативно впливає на динаміку спортивних результатів, а й на стан здоров'я юнаків.

3. Тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від: структури змагальної діяльності, а саме - кількості змагань, часу проведення головних змагань тощо; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів функціональних систем; індивідуальних та статевих особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності; віку, в якому спортсмен почав займатися спортом і коли приступив до спеціальних тренувань; змісту тренувального процесу - складу способів і методів, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що відновлюють та стимулюють працездатність).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на побудову оптимальної тренувальної програми для дітей початкової підготовки з веслування на човнах «Дракон» оцінку ефективності запропонованої програми.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

#### **Література**

1. Веслування на човнах "Дракон": навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / уклад. Ю. М. Шкретій, О. О. Чердиченко, В. П. Моргун, Н. П. Єременко // Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет; Федерація України з веслування на човнах "Дракон". К.: ТОВ "ГАЛЛАГРУПП", 2016. 92 с.
2. Єременко (Спичак), Н. П. Характеристика веслування на човнах «Дракон» як одного із засобів фізичної рекреації / Н. П. Єременко (Спичак) // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Вип. 1(42). Київ, 2014.– С. 35-40.
3. Єременко, Н. П. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні / Н. П. Єременко, Лю Цзяле, В. А. Ужвенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. — Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. — Вип. 3К (162). — С. 136-142.
4. Єременко Н. П. и др. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів «Водні види акварекреації як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів, молоді та дорослих». НУФВСУ, 2020. 42с.
5. Єременко Н. П. Характеристика веслування на човнах "Дракон" як і одного із засобів фізичної рекреації. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: 1 (42) 2014. С. 35-40.
6. Єременко, Н. П. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон». Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 8 квітня 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 63-64.
7. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. (2). С. 89-97.
8. Пеха Б. Веслування на човнах «Дракон» як найпопулярніша дисципліна Міжнародної федерації каное / Б. Пеха, М. Пеха; наук. кер. Л.П. Клевака // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 177-179.
9. Сковрцова, О. О. Особливості фізичної підготовки веслувальників на човнах «Дракон» Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту. Херсон : ХДУ, 2020. 46 с.
10. Analysis of Main Ergometric Parameters of Elite Kayak Athletes Specialized in Different Distance Events (2021) / N. Ieremenko, O. Shynkaruk, Yu. Moseychuk, O. Moroz, O. Ivashchenko, O. Yarmak, O. Andrieieva, Ya. Galan // Sport Mont. Vol. 19. P. 59–63.
11. Lane K., Jespersen D., McKenzie D. C. The effect of a whole body exercise programme and dragon boat training on arm volume and arm circumference in women treated for breast cancer // European Journal of Cancer Care. 2005. T. 14. №. 4. С. 353-358.
12. Ray H. A., Verhoef M. J. Dragon boat racing and health-related quality of life of breast cancer survivors: a mixed methods evaluation // BMC complementary and alternative medicine. 2013. T. 13. №. 1. С. 1-12.

#### References.

1. Rowing on "Dragon" boats: curriculum for children's and youth sports schools / comp. (2016) Yu. M. Shkrebtii, O. O. Cherednychenko, V. P. Morgun, N. P. Yeremenko // Ministry of Youth and Sports of Ukraine, Republican Scientific and Methodological Office; "Drakon" Rowing Federation of Ukraine. K.: LLC "GALLAGRUPP", 92 p.
2. Ieremenko (Spychak), N. P. (2014) Characteristics of rowing on the "Dragon" boats as one of the means of physical recreation / N. P. Yeremenko (Spychak) // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Issue 1(42). Kyiv, P. 35-40.
3. Ieremenko, N. P. (2023) The history of the development of rowing on the Dragonboats in China and Ukraine / N. P. Sremenko, Liu Jiale, V. A. Uzhvenko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov: collection scientific works. — Kyiv: M. P. Drahomanov Publishing House of the NPU, — Issue 3K (162). — P. 136-142.
4. Ieremenko N.P. et al. (2020). Methodological recommendations for independent work of students "Aquatic types of aquarecreation as a means of health-recreational motor activity of schoolchildren, youth and adults." NUFVSU, 42p.
5. Ieremenko N.P. (2014). Characteristics of rowing on "Dragon" boats as one of the means of physical recreation. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova: 1 (42) P. 35-40.
6. Ieremenko, N. P. (2020). Age-specific features of rational long-term training in rowing on the Dragon boats / N. P. Yeremenko // Innovative and information technologies in physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: materials of the III All-Ukrainian electronic scientific and practical conference with international participation (Kyiv, April 8, 2020) / ed. O. A. Shinkaruk. K.: NUFVSU, P. 63-64.
7. Imas E., Dutchak M., Kateryna U. (2018). Organizational and methodological principles of student sports development: domestic and foreign experience // Theory and methods of physical education and sports.(2). P. 89-97.
8. Peha B. (2020). Rowing on "Dragon" boats as the most popular discipline of the International Canoe Federation / B. Peha, M. Peha; of science driver L.P. Klevaka // Actual problems of physical culture, sports and physical education: coll. materials of the First All-Ukrainian science and practice Internet Conf. from international participation, December 2 - Poltava: Yury Kondratyuk National University, 2020. P. 177-179.
9. Skvortsova, O.O. (2020). Peculiarities of physical training of rowers on the "Dragon" boats, Kherson State. University, Faculty of Physical Education and Sports, Department of Olympic and Professional Sports. – Kherson: KhSU, 46 p.
10. Analysis of Main Ergometric Parameters of Elite Kayak Athletes Specialized in Different Distance Events (2021) / N. Ieremenko, O. Shynkaruk, Yu. Moseychuk, O. Moroz, O. Ivashchenko, O. Yarmak, O. Andriieva, Ya. Galan // Sport Mont. Vol. 19. P. 59–63.
11. Lane K., Jespersen D., McKenzie D. C. (2005). The effect of a whole body exercise programme and dragon boat training on arm volume and arm circumference in women treated for breast cancer // European Journal of Cancer Care. 2005. T. 14. №. 4. C. 353-358.
12. Ray H. A., Verhoef M. J. (2013). Dragon boat racing and health-related quality of life of breast cancer survivors: a mixed methods evaluation // BMC complementary and alternative medicine. T. 13. №. 1. C. 1-12.