

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ  
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ УКРАЇНИ**

# **ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНЕ**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

**Київ – 2011**

Веслування академічне:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

- О.А.Шинкарук - канд. пед. наук, директор Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України;
- Р.В.Кропта - канд. наук з фіз. виховання і спорту, ст. науковий співробітник лабораторії теорії та методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України;
- Б.Є.Очеретько - канд. наук з фіз. виховання і спорту, ст. науковий співробітник лабораторії теорії та методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України;
- П.В.Мазуренко - державний тренер штатної збірної команди України з веслування академічного;
- В.І.Довгодько - Перший віце-президент Федерації академічного веслування України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією академічного веслування України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

## ВСТУП

Розробка цієї програми викликана потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу веслярів у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки спортсменів у веслуванні академічному.

Спортивні школи всіх рівнів за чіткою організацією їх роботи та високою якістю педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є найбільш ефективними базами для залучення дітей, підлітків та юнаків до систематичних занять спортом.

Практика роботи спортивних шкіл, аналіз їх діяльності свідчать, що спортивна майстерність веслярів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки. Визначення оптимального віку для початку занять веслуванням академічним, використання сучасних засобів і методів підготовки, раціональний відбір спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, ефективна система контролю підготовленості є підґрунтям для досягнення високих спортивних результатів, виховання спортсменів, здатних поновити лави збірних команд країни.

Програма з веслування академічного складена на підставі директивних і нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерства освіти і науки України, типового Положення про спортивні школи з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

Програма складається з **семи** розділів. У розділі «Загальна характеристика спортивної підготовки у веслуванні академічному» розкриваються головні методологічні засади та принципи підготовки спортсменів, подана характеристика структури тренувального процесу, засобів і методів підготовки, навантаження та адаптації в процесі тренування, засобів відновлення, вікових особливостей навчання та тренування веслярів, а також зміст сторін підготовки.

Розділ «Організація навчально-тренувальної роботи з веслування академічного у спортивних школах» відображає режим та наповнення груп, планування та зміст підготовки веслярів, основні питання періодизації тренувального процесу.

У подальших розділах викладений матеріал щодо навчання у групах початкової підготовки, групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки, групах підготовки до вищих досягнень: відбір, підготовка, змагальна практика, контроль, медичне забезпечення. Подані основний програмний матеріал, тренувальні програми, запропоновані модельні план-схеми на кожний річний цикл підготовки.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу в веслуванні академічному у відділеннях веслового спорту комплексних та спеціалізованих шкіл.

# 1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

## 1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у веслуванні академічному

Веслування академічне – циклічний вид спорту. Спортсмени змагаються в човнах з виносними кочетами сидячи спиною вперед на рухливих каретках («банках»).

Веслування академічне включене в програму Олімпійських ігор. У рік проведення Олімпійських ігор проходить чемпіонат світу в неолімпійських класах човнів. Щорічно проводяться чемпіонат світу серед юніорів (U-18), чемпіонат світу серед молоді до 23 років (U-23), етапи Кубка світу, чемпіонат світу та інші міжнародні регати. Змагання проводяться в різних класах човнів (табл. 1).

За роки існування веслування академічного як окремого виду спортивної діяльності була сформована система підготовки веслярів, що включає їх тренувальну і змагальну діяльність.

**Системою підготовки** слід вважати комплекс заходів, що охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

**Тренувальна діяльність** (спортивне тренування) – спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників в обраному виді спорту.

**Змагальна діяльність** – спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих Правилами виду спорту та Положенням про змагання.

**Головна мета** системи підготовки спортсменів – виховання якостей, розвиток та вдосконалення їх здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

**Основні завдання** системи підготовки в спортивних школах різного рівня:

- виховання почуття патріотизму, всебічний гармонійний розвиток;
- виховання належних морально-вольових якостей;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів в обраному виді спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у спорті;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;

Таблиця 1

## Класи човнів, в яких проводяться змагання у веслуванні академічному

Категорія спортсменів	Стать	Класи човнів, що входять до програми Олімпійських ігор*		Класи човнів, що не входять до програми Олімпійських ігор		
		Клас	Назва	Клас	Назва	
Відкрита категорія	Чоловіки	M1x	Одиночка	M2+	Двійка розпашна із стерновим	
		M2x	Двійка парна	M4+	Четвірка розпашна із стерновим	
		M4x	Четвірка парна			
		M2-	Двійка розпашна без стернового			
		M4-	Четвірка розпашна без стернового			
		M8+	Вісімка			
	Жінки	W1x	Одиночка	W4-	Четвірка розпашна без стернового	
		W2x	Двійка парна			
		W4x	Четвірка парна			
		W2-	Двійка розпашна без стернового			
		W8+	Вісімка			
	Веслярі легкої ваги	Чоловіки	LM2x	Двійка парна легкої ваги	LM1x	Одиночка легкої ваги
			LM4-	Четвірка розпашна легкої ваги без стернового	LM4x	Четвірка парна легкої ваги
					LM2-	Двійка розпашна легкої ваги без стернового
LM8+					Вісімка легкої ваги	
Жінки		LW2x	Двійка парна легкої ваги	LW1x	Одиночка легкої ваги	
				LW2-	Двійка розпашна легкої ваги без стернового	
				LW4x	Четвірка парна легкої ваги	
Класи човнів, що входять до програми Паралімпійських ігор						
Веслярі адаптивного веслування	Чоловіки	ASM1x	Одиночка – для осіб з ушкодженнями спинного мозку, з церебральним паралічем			
	Жінки	ASW1x	Одиночка – для осіб з ушкодженнями спинного мозку, з церебральним паралічем			
	Чоловіки та жінки	LTAMix4+	Четвірка розпашна із стерновим – для осіб з вадами слуху, зору та ін., що не обмежують рух			
		IDMix4+	Четвірка розпашна із стерновим – для осіб з розумовими вадами			
		TAMix2x	Двійка парна – для осіб з ампутацією нижніх кінцівок			

\* В інших змаганнях можна не включати до програми старту в окремих класах човнів

придбання теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: технічну, фізичну, психологічну й інтегральну.

Сучасний розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені вимагає постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку шляхів покращання спортивних результатів. Основними напрямками вдосконалення системи спортивної підготовки є наступні:

1. Поступовий приріст обсягів тренувальної та змагальної діяльності відповідно до зростання майстерності юних спортсменів.

2. Суворе дотримання раціонального співвідношення системи тренування спортсменів із специфічними вимогами обраного виду спорту, що виявляється в збільшенні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи із зростанням майстерності.

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності кожного спортсмена при обранні спортивної спеціалізації, розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності.

4. Постійне розширення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цьому ґрунті ефективності підготовки.

5. Прагнення до суворої збалансованості системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Побудова системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Розширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренування в умовах середньогір'я та високогір'я.

8. Орієнтація всієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи керування тренувальним процесом на ґрунті об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленість з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативне коригування на підставі постійного вивчення та урахування як загальних тенденцій розвитку спорту, так й особливостей розвитку конкретних видів спорту – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря та зміна значущості змагань.

## 1.2. Засоби, методи та принципи підготовки

**Засобами** спортивної підготовки у веслуванні академічному є фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності веслярів. Умовно вправи поділяють на загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний фізичний розвиток організму весляра, виховання рухових якостей – сили, витривалості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей. В якості загальнопідготовчих вправ в тренувальній діяльності веслярів використовуються біг, вправи з штангою, силові вправи з партнером, спортивні ігри тощо.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють засоби, що мають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчими вправами в тренуванні веслярів є веслування з гідрогальмом, веслування по елементах, веслування на ергометрі, підрив штанги тощо.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення спортивної діяльності. До них відносяться вправи для навчання правильного виносу човна з елінгу, посадки в човен, вправи на рівновагу в човні тощо.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до діючих Правил змагань.

Засоби спортивного тренування поділяються також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

**Методи** спортивної підготовки – це способи організації роботи тренера та спортсмена, за якими набувають знань, умінь і навичок, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на словесні, наочні, практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки в веслуванні академічному. При підборі методів необхідно враховувати відповідні завдання, загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові та статеві особливості веслярів, їх кваліфікацію.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них слід віднести методично правильний показ окремих вправ та їх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, використання макетів дистанцій для демонстрування тактичних схем, комп'ютерні моделі, рольові ігри.

Практичні методи за спрямованістю умовно поділяють на групи: 1) методи, спрямовані передусім на засвоєння техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, що необхідні для веслування; 2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей; 3) методи, що переважно скеровані на вдосконалення тактичної майстерності. У більшості випадків тренувальні заняття з веслування мають інтегральну спрямованість.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання **принципів**, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) – науковості, виховного навчання, доступності, відповідності наявним можливостям, систематичності та послідовності, свідомості та активності, наочності, міцності та прогресування, колективності, індивідуалізації. Крім того, до цієї групи відносяться і загальні принципи фізичного виховання: всебічного та гармонійного розвитку особистості; оздоровчої спрямованості навчання; взаємозв'язку з трудовою (спортивною) діяльністю.

2. Специфічні – спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності тренувального процесу, єдності та взаємозв'язку структури підготовленості та структури змагальної діяльності.

3. Методичні – випередження (випереджувальний відносно до технічної підготовки розвиток фізичних якостей), розмірності (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей), сполучення (пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас кілька завдань – поєднання технічної та фізичної підготовки), надмірності (застосування тренувальних навантажень, що в 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів рухової діяльності, що перевищує за інтенсивністю змагальну), моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі), централізації (підготовка найбільш перспективних веслярів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними тренерів, що їх підготували).

### **1.3. Загальні засади адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень в процесі підготовки**

#### 1.3.1. Характеристика та види навантажень

Ефективність процесу спортивної підготовки веслярів, швидкість, адекватність і спрямованість адаптаційних перебудов в їх організмі, досягнутий рівень адаптації зумовлюються характеристиками фізичних навантажень.

Навантаження – це зовнішнє завдання, параметри якого не залежать від спортсмена, що виконує роботу. В той же час робота – активність, що проявляється як реакція на навантаження, – залежить від індивідуальних



особливостей спортсмена. Напруження, яке зазнає організм спортсмена під час виконання певної роботи, відображається в змінах фізіологічних функцій. У теорії спорту роботу визначають як «зовнішній», а напруження – як «внутрішній» боки навантаження.

«Зовнішній» бік навантаження характеризується показниками сумарного обсягу роботи, що виконується спортсменом. До таких показників відносяться: загальний обсяг роботи (у годинах або кілометрах); потужність роботи (у ватах); кількість тренувальних занять; кількість змагальних стартів. Для оцінки «зовнішнього» боку навантаження у веслуванні використовують показники інтенсивності: потужність, швидкість пересування, темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, кількість підходів, величина обтяжень, відстань відрізків і дистанцій.

До показників «внутрішнього» боку навантаження відносяться інформація про терміновий ефект навантажень за частотою серцевих скорочень, споживанням кисню, виділенням проміжних продуктів обміну речовин (лактат, сечовина крові), а також інформація про характер та тривалість відновлення.

Фізичні навантаження класифікуються за наступними характеристиками:  
за характером – тренувальні та змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні; статичні та динамічні;

за величиною – малі, середні, значні, великі;

за кінцевим тренувальним ефектом – навантаження, що розвивають; навантаження, що підтримують; навантаження, що відновлюють;

за спрямованістю – такі, що розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості); такі, що вдосконалюють координаційну структуру рухових дій; спрямовані на розвиток компонентів психологічної підготовленості; розвивають тактичну майстерність;

за координаційною складністю – виконуються за стереотипних умов чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності (наприклад, веслування в складних погодних умовах);

за психічною напруженістю – пред'являють різні вимоги до психічних можливостей спортсменів.

Слід розрізнити навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- та мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Урахування вказаних компонентів в

цілому дозволяє виділити окремі зони інтенсивності тренувальної роботи, що дозволяє керувати тренувальним процесом.

У практиці веслування академічного виділяють п'ять зон інтенсивності роботи на підґрунті дослідження індивідуальних особливостей прояву стомлення організму спортсменів в спеціальних тестових вправах (табл. 2).

Робота в I зоні інтенсивності може виконуватись до кількох годин. Головна спрямованість роботи в цій зоні - активізація процесів відновлення, стимулювання жирового обміну та аеробних механізмів. Верхньою межею зони прийнято вважати досягнення кількості лактату в крові близько 2 ммоль/л. Обсяг роботи в цій зоні може складати до 4 год. Під час виконання роботи в цій зоні у веслуванні академічному середня частота серцевих скорочень складає 125-140 уд./хв., споживання кисню – близько 40-50% МСК. Основний метод тренування – рівномірний.

Тренувальна робота в II зоні інтенсивності спрямована в першу чергу на розвиток аеробних можливостей, що складають підґрунтя загальної та силової витривалості веслярів. Обсяг роботи в цій зоні - від 40 хв. до 1 год. 30 хв.-2 год. 00 хв. Під час виконання тренувальних навантажень у даній зоні лактат крові коливається в межах 2-4,5 ммоль/л, частота серцевих скорочень складає 140-170 уд./хв., споживання кисню – близько 50-65% МСК. Основні методи тренування – рівномірний, перемінний, інтервальний.

Тренувальні навантаження в III зоні інтенсивності спрямовані на досягнення та утримання стану аеробного-анаеробного переходу, який найбільш ефективно сприяє розвитку аеробних можливостей, за рахунок удосконалення механізмів компенсації зрушень у кислотно-лужному стані організму. Така робота є найсильнішим чинником впливу на спеціальну витривалість веслярів. Обсяг роботи в цій зоні складає від 30 хв. до 1 год. 30 хв. Верхня межа зони пов'язана з досягненням порогу анаеробного обміну. Під час виконання тренувальних навантажень в даній зоні лактат крові коливається в межах 4,5-6 ммоль/л, частота серцевих скорочень складає 170-185 уд./хв., споживання кисню – близько 65-80% МСК. Основні методи тренування – перемінний та інтервальний.

Тренувальна робота в IV зоні інтенсивності спрямована на розвиток анаеробних лактатних (гліколітичних) можливостей, що складають основу швидкісної витривалості веслярів. Обсяг роботи в цій зоні 30-60 хв. Під час виконання тренувальних навантажень у даній зоні лактат крові може досягати 15-25 ммоль/л, частота серцевих скорочень – до 195 уд./хв., споживання кисню – близько 90-100% МСК. Основний метод тренування – інтервальний.

Тренувальна робота в V зоні інтенсивності спрямована на розвиток анаеробних алактатних можливостей, що складають підґрунтя спритності веслярів. Обсяг роботи в цій зоні 10- 20 хв. за умови використання інтервалів роботи максимальної інтенсивності не більш 15-20 с. Тренувальний ефект не пов'язаний зі змінами кислотно-лужного стану та функцій дихання та кровообігу, тому показники лактату, ЧСС і споживання кисню не використовуються для характеристики навантажень в даній зоні.

Оцінка енергетичного характеру тренувальних навантажень різної інтенсивності за фізіологічними та біохімічними показниками\*

Зона інтенсивності навантаження	Енергетичний характер навантаження	Частота серцевих скорочень, уд./хв.	Споживання кисню, л/хв.	Споживання кисню, % МСК	Вміст лактату в капілярній крові, ммоль/л	Кислотно-лужний баланс крові
I	Аеробний (рівень аеробного порогу)	130-150	0,8-2,5	40-60	До 2,0	7,45-7,42
II	Переважно аеробний (аеробно-анаеробний перехід)	150-170	2,5-3,5	60-85	2,0-3,5	7,42-7,30
III	Змішаний аеробно-анаеробний (рівень анаеробного порогу)	170-185	3,5 і більше	85-90	3,5-6,8	7,30-7,20
IV	Змішаний анаеробно-аеробний (рівень максимального споживання кисню)	185-190	Відповідно до максимального споживання кисню	90-100	6,8-16,0	7,20-7,00
V	Анаеробний (рівень максимальної потужності)	190 і більше	-	-	Більше 16,0	Менше 7,00

\* Вказані середні діапазони фізіологічних і біохімічних показників; в практичній роботі потрібно враховувати, що представлені показники мають високу індивідуальну варіативність

Виконання тренувальної роботи в різних зонах інтенсивності, поєднання ефектів тренувальних занять різного обсягу, інтенсивності, тривалості та сполучення призводять до розвитку стомлення організму і потребують певного відновлення. Ефективне поєднання станів стомлення та відновлення в тренувальному процесі є підґрунтям для збільшення функціональних можливостей організму і зростання тренуваності спортсменів.

Стомлення – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово виявляється під впливом навантаження, що призводить до зниження ефективності виконання цього навантаження. Стомлення проявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час виконання тієї ж самої роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги на інший вид діяльності. Відповідно до умов роботи (обсяг та інтенсивність навантаження), чинники, що зумовлюють стомлення спортсмена, можуть бути різними.

Провідні фізіологічні чинники стомлення під час виконання циклічних вправ різної потужності та граничної тривалості

Рівень потужності (гранична тривалість) вправи	Чинники, що лімітують працездатність спортсменів
Максимальна потужність (тривалість - до 20 с)	Стомлення центральної нервової системи. Неадекватна швидкість ресинтеза АТФ, вичерпання внутрішньом'язових запасів креатинфосфату
Субмаксимальна потужність (тривалість - від 20 с до 3 хв.)	Неадекватна швидкість ресинтеза АТФ, вичерпання внутрішньом'язових запасів креатинфосфату, ацидоз
Велика потужність (тривалість – 3- 10 хв.)	Вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, ацидоз
Помірна потужність (тривалість - більше 10 хв.)	Вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, гіпоглікемія, гіпертермія, дегідратація, кетоз

Відновлення – процес, який протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності.

Відновлення після фізичних навантажень – це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його відновленням до вихідного рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на вихідному чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена.

Виявляють фази зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації. Фаза суперкомпенсації, яка пов'язана з особливостями адаптаційного процесу в організмі, дозволяє тимчасово збільшити функціональні можливості організму спортсменів, отримувати виражений тренувальний ефект. Час прояву суперкомпенсації

пов'язаний як з індивідуальними особливостями організму спортсменів, так і з особливостями навантажень.

Тривалість постнавантажувального відновлення  
біохімічних та окремих фізіологічних показників

Відновлення O <sub>2</sub> -запасів в організмі (відтворення оксигемоглобіну та оксиміоглобіну)	10-15 с
Відновлення анаеробних алактатних резервів у м'язах (головним чином – ресинтез креатинфосфату)	2-5 хв.
«Оплата» алактатного O <sub>2</sub> -боргу	3-5 хв.
Ліквідація збиткової молочної кислоти	30 хв.-1 год. 30 хв.
«Оплата» лактатного O <sub>2</sub> -боргу	30 хв.-1 год. 30 хв.
Ресинтез внутрішньом'язових запасів глікогену	12-48 год.
Відновлення запасів глікогену печінки	12-48 год.
Посилення індуктивного синтезу ферментів і структурних білків	12-72 год.

### 1.3.2. Адаптація організму спортсменів до фізичних навантажень

Фізичні навантаження викликають термінові реакції різних систем організму, особливо м'язової, серцево-судинної, дихальної, механізмів нейрогуморальної регуляції, які за певних умов призводять до змін в організмі як на клітинному, так і на системному рівнях. Можливість таких змін зумовлена загальнобіологічною властивістю організму людини – адаптацією.

У найбільш загальному сприйнятті під **адаптацією** розуміють процес пристосування організму до певних зовнішніх умов чи до змін, що відбуваються в самому організмі. Метою будь-якого адаптаційного процесу в організмі спортсмена є збереження відносно постійного стану внутрішнього середовища (гомеостазу), особливо за показниками температури, кислотно-лужного стану, електролітного балансу тощо. Усі фізіологічні зміни, що реєструються під час фізичних навантажень, спрямовані саме на підтримання гомеостазу.

За швидкістю реагування визначають два види адаптації - термінову та довгострокову (кумулятивну).

**Термінова адаптація** – це пристосувальні реакції організму, які відбуваються безпосередньо під час дії подразників, що викликають напруження. Найчастіше термінові адаптації являють собою функціональні та метаболічні зміни в діяльності органів і систем під впливом нейрогуморальних реакцій. До таких реакції відносяться збільшення інтенсивності серцебиття, артеріального тиску, частоти й глибини дихання, споживання кисню під час виконання роботи. Відносно фізичних навантажень, термінові реакції, спрямовані на збереження гомеостазу, поділяються на такі, що забезпечують дефіцит енергії в працюючих м'язах, і

такі, що спрямовані на видалення та ліквідацію токсичних сполук, що створюються у м'язових клітинах під час роботи.

Основними закономірностями термінової адаптації є:

безперервний перебіг пристосувань на основі саморегулювання організму;

відносно нестійкий характер пристосувань;

специфічна психічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів;

наявність перехідних (від одного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів;

адекватними реакціями організм може відповідати тільки на такі впливи, які за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи декількох систем організму. В іншому випадку можуть настати патологічні зміни.

**Довгострокова адаптація** – це пристосувальні реакції організму, які відбуваються протягом часу за умови, якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою. Довгострокова адаптація проявляється перш за все в морфологічних змінах в організмі, що в свою чергу призводять до функціональних і метаболічних перебудов в діяльності органів і систем організму. До таких змін відносяться гіпертрофія серця та м'язів, збільшення щільності капілярної сітки, запасів енергетичних субстратів, кількості клітин крові тощо.

Основні особливості перебігу довгострокової адаптації:

у процесі накопичуваної адаптації відбуваються саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

процес накопичуваної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти й достатньої кількості їх повторень;

організм прагне до точної відповідності пристосувань характеру та силі подразника;

у процесі накопичуваної адаптації спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні – коли відбувається пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні – коли досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для процесу адаптації необхідні: достатні час і кількість повторень, правильний розподіл впливу по етапах підготовки.

У процесі спортивної підготовки веслярів адаптація організму протікає одночасно у декількох напрямках, залежно від застосовуваних тренувальних програм. Водночас відбуваються морфофункціональні зміни та накопичування енергетичних потенціалів, спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу, вдосконалення регуляторних механізмів організму як єдиного цілого, розвиток і вдосконалення рухових навичок, психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

Кожній зовнішній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть протікати незалежно, підкріпляти чи подавляти одна одну, що потребує раціонального сполучення впливів, використання певної системи навантажень як в рамках одного тренувального заняття, так і в системі занять.

Допустимі сполучення навантажень різної енергетичної спрямованості в одному тренувальному занятті

Характер тренувального ефекту (переважна мобілізація енергетичних механізмів)	Послідовність виконання навантажень в тренувальному занятті
Анаеробні механізми (загальний принцип)	1. Аеробні. 2. Анаеробні
Анаеробні алактатні механізми	1. Аеробні. 2. Анаеробні алактатні
Лактатні механізми	1. Аеробні. 2. Анаеробні лактатні
	1. Аеробні. 2. Анаеробні алактатні. 3. Анаеробні лактатні
	1. Анаеробні алактатні. 2. Анаеробні лактатні
Анаеробно-аеробні механізми	1. Аеробні. 2. Анаеробні лактатні
Аеробні механізми	1. Анаеробні алактатні. 2. Аеробні
	1. Анаеробні лактатні. 2. Аеробні
	1. Анаеробні алактатні. 2. Анаеробні лактатні. 3. Аеробні

За рахунок саморегулювання організм пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі на даний час. За тривалого повторення стандартних подразників адаптаційний ефект знижується.

#### **1.4. Структура тренувального процесу і зміст різних сторін підготовки**

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.

Залежно від часу, в межах якого проходить тренувальний процес, доцільно виділяти його макроструктуру (макроцикл і періоди підготовки),

мезоструктуру (мезоцикли підготовки) та мікроструктуру (мікроцикли підготовки), в які об'єднуються окремі тренувальні заняття.

Тривалість та організація багаторічної підготовки в окремих випадках залежать від:

структури змагальної діяльності, а саме – від кількості змагань, часу проведення головних змагань тощо;

закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів функціональних систем;

індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;

віку, в якому спортсмен почав займатися спортом і коли приступив до спеціальних тренувань;

змісту тренувального процесу - способів і методів, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що відновлюють та стимулюють працездатність).

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих спортивних результатів в оптимальних вікових межах, що можливе лише за умови достатньої тривалості систематичної підготовки для досягнення найвищих результатів. Тому структура багаторічної підготовки у веслуванні академічному являє собою сукупність етапів, пов'язаних в першу чергу з віковими та кваліфікаційними показниками спортсменів (табл. 3).

Таблиця 3

Структура багаторічної підготовки спортсменів у веслуванні академічному

Етап підготовки		Рік навчання	Вікові межі, років	Вікова група
I	Початкової	1-2-й	11-12	-
II	Попередньої базової	3-6-й	13-16	Юнаки та дівчата
III	Спеціалізованої базової	7-8-й	17-18	Юніори
IV	Підготовки до вищих досягнень	9-14-й	19-22	Молодь до 23 років
V	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	14-й та більше	23-28	Чоловіки та жінки 23 років і старші
VI	Збереження вищої спортивної майстерності	-	29-30	
VII	Поступового зниження досягнень	-	30 і більше	



Оптимізація структури багаторічної підготовки у веслуванні академічному пов'язана з урахуванням і дотриманням наступних організаційно-методичних положень:

критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах, що можливе лише за суворого дотримання принципу поступовості в процесі використання тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях з дітьми та підлітками: всебічна підготовленість спортсмена неухильно підвищується лише за умови, якщо тренувальні й змагальні навантаження на всіх етапах багаторічного процесу підготовки повністю відповідають його біологічному віку та індивідуальним можливостям – «форсування» підготовки є недопустимим;

цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності в процесі спортивної підготовки для всіх вікових груп;

досягнення оптимального співвідношення різних сторін підготовленості спортсмена в процесі багаторічної підготовки;

невпинне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується питома вага засобів спеціальної підготовки та відповідно зменшується - загальної підготовки;

одночасне виховання фізичних якостей спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки, переважне розвинення окремих якостей у вікові періоди, які є найбільш прихильними для цього.

#### 1.4.1. Загальна характеристика змісту різних сторін підготовки

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), і спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та вдосконалення рухових дій весляра під час веслування.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення боротьби на дистанції; навчання розподілу сил на змагальній дистанції; вивчення особливостей проходження змагальної дистанції суперниками; розробку індивідуальної тактичної програми проходження дистанції в змаганнях сезону.

Психологічна підготовка поділяється на: базову – психологічна освіта, навчання та розвиток; тренувальну – формування значущих мотивів і сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень; змагальну – формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль.

Теоретична підготовка – це формування у веслярів спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у вигляді бесід, перегляду відеозаписів виступу сильніших веслярів з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики, а також самостійної роботи з літературою.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності під час ведення боротьби на дистанції. Може здійснюватися в процесі змагань та контрольних тренувань згідно з індивідуальними планами підведення веслярів до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ в тренувальних заняттях, а також безпосередньо змагальна діяльність спортсменів в умовах змагань різного рівня. Застосовують ще й спеціальні вправи, максимально наближені до змагань за структурою та особливостями діяльності функціональних систем.

Напрями інтегральної підготовки:

- удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій весляра;
- удосконалення командних техніко-тактичних дій веслярів;
- удосконалення здатності до максимальної мобілізації та реалізації функціональних можливостей організму;
- удосконалення здатності до переключення максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення умов змагальної діяльності; ускладнення умов змагальної діяльності; інтенсифікація змагальної діяльності. Обсяг способів інтегрального впливу повинен збільшуватися у міру наближення до відповідальних змагань.

#### 1.4.2. Зміст етапів багаторічної підготовки у веслуванні академічному

Рациональне планування багаторічної підготовки зумовлене доцільним співвідношенням її видів і роботи різного переважного напрямку, динамікою навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних видів підготовки. Таке співвідношення може суттєво змінюватися також залежно від специфіки конкретного виду спорту, індивідуальних особливостей спортсмена, способів і методів тренування.

У веслуванні академічному виділяють сім етапів багаторічної підготовки, які відрізняються за змістом, співвідношенням засобів підготовки, обсягами тренувальних і змагальних навантажень тощо: 1) етап початкової підготовки; 2) етап попередньої базової підготовки; 3) етап

спеціалізованої базової підготовки; 4) етап підготовки до вищих досягнень; 5) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 6) етап збереження вищої спортивної майстерності; 7) етап поступового зниження досягнень.

У процесі планування багаторічного тренування велике значення має суворе додержання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на п'ятому етапі. В цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості (табл. 4).

Таблиця 4

Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки в процесі багаторічного спортивного вдосконалення

Етап підготовки	Річний обсяг роботи, год.	Вид підготовки, %:		
		загальна	допоміжна	спеціальна
Початкової	100-250	50	45	5
Попередньої базової	250-600	35	50	15
Спеціалізованої базової	600-900	20	40	40
Підготовки до вищих досягнень	900-1400	15	25	60
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Близько 1400	12	23	65
Збереження спортивних досягнень	1400-1200	14	26	60
Поступового зниження досягнень	1200-1000	20	30	50

**Етап початкової підготовки** має завдання - зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки веслування та техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних веслярів характеризується різнобічними способами та методами, широким застосуванням вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор, вправ на координацію, на гнучкість тощо). Широко застосовується ігровий метод.

На цьому етапі не слід планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, які припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

У галузі технічного вдосконалення треба орієнтуватися на значну кількість різних підготовчих вправ. У жодному разі не треба стабілізувати

техніку рухів, добиватися стійкого рухового навичку. В цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база; такий підхід є підґрунтям для наступного технічного вдосконалення. Це положення поширюється на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю до 120 хв. Річний обсяг роботи в юних веслярів на етапі початкового навчання невеликий - коливається в межах 200-300 год., залежить від його тривалості, яка, в свою чергу, тісно пов'язана з часом початку занять спортом. Чим пізніше у дитини починається навчальний етап, тим менший час він триватиме, а обсяг роботи буде значно більшим.

На етапі початкової підготовки можливе залучення юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту (спортивні ігри), а також безпосередньо з веслування академічного за спрощеними правилами та на скорочених дистанціях, до змагань з елементами СФП і контрольних вправ цієї вікової групи.

**Етап попередньої базової підготовки** повинен бути спрямований на різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних веслярів, усунування недоліків в їх фізичному розвитку і фізичній підготовленості та створення рухового потенціалу. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням спеціальних вправ у невеликому обсязі більш сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів призводять до швидкого поліпшення результатів у підлітковому віці, але в подальшому негативно впливають на становлення спортивної майстерності.

На цьому етапі технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі веслового спорту. Весляр повинен добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки веслування, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки в залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану організму в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу треба звернути на розвиток різних форм виявлення швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На етапі попередньої базової підготовки не слід планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням.

**Етап спеціалізованої базової підготовки.** Основне місце на цьому етапі продовжують займати загальна та допоміжна підготовки, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації в певному виді

веслування (розпашне, парне) або класі човнів, до того ж веслярі часто приходять до неї через тренування в інших видах програми. На цьому етапі широко застосовуються способи, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямовані на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж у них різко підвищуються спортивні результати. Тому тренери-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю, з невеликою частотою рухів. Це пояснюється необхідністю створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у весляра буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. Але це виправдовується лише в тих видах спорту, що пов'язані з проявленням витривалості (наприклад, велосипедний спорт, лижні перегони, біг на довгі дистанції). У спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні академічному і повинні мати певну схильність до швидкісно-силової та складнокоординаційної роботи, як у морфологічному, так і в функціональному плані така підготовка часто стає бар'єром у подальшому зростанні їх майстерності. У підґрунті цього лежить перебудова м'язової тканини, через що підвищується здатність до роботи на витривалість і пригнічується до прояву швидкісно-силових якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, необхідно підходити, зважаючи на особливості веслування академічного як виду спорту, що потребує проявлення силової та швидкісно-силової витривалості.

**Етап підготовки до вищих досягнень.** На цьому етапі значно збільшується кількість способів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Зважаючи на основне завдання етапу, що полягає в максимальному використанні засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, сумарні показники обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Для даного етапу характерним є широке планування занять з великими навантаженнями, збільшення кількості тренувальних занять у тижневих мікроциклах (може досягати 15-20), різке зростання змагальної практики та обсягу психологічної й інтегральної підготовки.

Важливою особливістю занять на даному етапі в сучасному веслуванні академічному є його спрямованість на підготовку до змагань, які одержали за рішенням Конгресу FISA статус Чемпіонату світу серед молоді (U23). Підвищення статусу змагань призвело до активізації роботи зі спортсменами 19-22 років і закладає певний ризик щодо подальшого зростання майстерності веслярів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тренер має пам'ятати, що нераціональне планування або форсування підготовки на цьому етапі є причиною значного пригноблення адаптаційних можливостей, припинення зростання результатів, скорочення тривалості виступу спортсмена на рівні вищих досягнень, появи

передпатологічних і патологічних змін в організмі. Відомо, що форсована підготовка на даному етапі супроводжується розвитком у спортсменів синдрому хронічної втоми, функціональними порушеннями серцевої діяльності, розвитком хронічної патології ендокринної та імунної систем, збільшенням травматизму й захворювань опорно-рухового апарату. З оглядом на вказані положення, створення фундаменту майбутніх елітних спортивних результатів на етапі підготовки до вищих досягнень можливе лише за умови застосування засобів підготовки в науково обґрунтованих обсягах і режимах з раціональним медико-біологічним супроводом; провідною метою тренування веслярів слід вважати не досягнення високого результату в міжнародних змаганнях, а в першу чергу – завершення формування достатньої функціональної бази для успішної спортивної діяльності в подальшому.

**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.** Тренування на даному етапі пов'язане з пошуком нових можливостей для зростання спортивної майстерності перш за все за рахунок індивідуалізації підготовки та вдосконалення якісних сторін системи спортивної підготовки. Основне завдання – знайти скриті резерви організму в різних ланках його підготовленості (фізичній, технічній, тактичній, психологічній) та забезпечити їх ефективний прояв в умовах змагальної діяльності

Обсяг тренувальної та змагальної діяльності стабілізується на рівні, характерному для попереднього етапу, або може бути незначною мірою збільшений чи зменшений (на 5-10 %).

**Етап збереження досягнень.** Підготовка характеризується суцільно індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, формуванню мотивації до подальших виступів на міжнародному рівні.

На цьому етапі треба прагнути до змін способів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цих завдань можуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- та мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

**Етап поступового зменшення результатів.** У підготовці на цьому етапі ще більшим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним - індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Таким чином, під час побудови багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (макроциклу)

підготовки до іншого. У цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здатностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому варто чітко виділити напрямки, по яких повинна відбуватись інтенсифікація тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення. До основних з них відносяться:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального заняття або макроциклу;

- вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;

- поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;

- планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з більшими навантаженнями;

- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму;

- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;

- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;

- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження;

- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;

- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і твердої конкуренції в кожному занятті.

Підводити спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. На жаль, це правило часто ігнорується в практиці. Прагнення багатьох тренерів та організаторів будь-якими шляхами домогтися високих результатів в юних спортсменів на угоду рішенню приватних завдань (виконання класифікаційних нормативів, участь у комерційних змаганнях тощо) призводить до того, що веслярі, починаючи з 15-19 років, постійно, нерідко по декілька разів на рік, виступають у змаганнях, до яких має бути організована спеціальна підготовка. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена.

Раціональному використанню різних напрямків інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення може допомогти доцільна націленість змагань, що відповідає завданням конкретного етапу. За

правильного визначення на різних етапах багаторічної підготовки мети змагань та ролі спортивного результату вдається не тільки раціонально визначити загальну спрямованість підготовки (табл. 5), але й уникнути необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів юних спортсменів.

Таблиця 5

Націленість змагань і підготовки до них  
на різних етапах багаторічного вдосконалення

Етап підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Спрямованість підготовки
Початкова	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки веслування, розвиток фізичних якостей тощо
Попередня база	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо
Спеціалізована база	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та 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 специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження досягнень	Збереження найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Поступове зниження результатів	Збереження високих результатів	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань



### 1.4.3. Характеристика макроструктури спортивної підготовки у веслуванні академічному

Макроструктура підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічної підготовки у веслуванні академічному пов'язана з підготовкою до змагань що проводяться один раз на чотири роки і є головними змаганнями національного рівня для певного етапу – літні юнацькі спортивні ігри (етап попередньої базової підготовки), всеукраїнські ігри школярів України (етап спеціалізованої базової підготовки), літні спортивні ігри молоді України (етап підготовки до вищих досягнень), всеукраїнські літні спортивні ігри (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей). Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорської, молодіжної, основної) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, етапах Кубка світу, Олімпійських іграх.

Макроструктура підготовки спортсменів у веслуванні академічному складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, кожен з яких будується на ґрунті відносно самостійних структурних утворень (макроциклів), усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях. Річна підготовка веслярів в свою чергу підпорядкована сезонності виду спорту: змагальний період припадає на весняно-літній сезон року.

У річному циклі підготовки спортсменів у веслуванні академічному виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь в головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому етапі та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

#### 1.4.4. Мезоструктура підготовки спортсменів

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Найбільш поширеними в спорті є чотирьохтижневі мезоцикли, межі яких зумовлені тривалістю місяця.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання втягувальних мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується вправами, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок і вмій.

У базових мезоциклах провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості весляра, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці весляра, вдосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану спортсмена, в якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися з навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуваннях веслярів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем їх підготовленості. У спортсменів достатньої кваліфікації за 2-3 міс. змагального періоду плануються 2 – 4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

#### 1.4.5. Побудова мікроциклів підготовки

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коліватися від 3- 4 до 10- 14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні (табл. 6).

Таблиця 6

Сполучення та сумарне навантаження тижневих мікроциклів у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки

Етап підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
	I	II	III	IV
Попередньої базової підготовки	Утягувальний - середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний - велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний - значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний - мале навантаження
Спеціалізованої базової підготовки	Утягувальний - середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний - велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний - значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний - мале навантаження
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Ударний - велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний - значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний - велике навантаження (6 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний - мале навантаження

Утягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів, сумарне навантаження втягувальних мікроциклів може підвищуватися та досягти 70-75 % навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли є основним змістом підготовчого періоду, а також широко застосовуються в змагальному періоді.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та

адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку весляра до змагань. Зміст мікроциклів досить різноманітний - залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих чинників у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного настрою. Такі мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоциклу, який передуює головним змаганням. Перші 2-3 підвідні мікроцикли передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань за відносно невисокого навантаження й загального обсягу роботи, але за високої спеціалізованості програм окремих занять, їх максимальної націленості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли цього мезоциклу, що передуює стартам в головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, проте на тлі загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, номерами програми, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділити однопікові, двопікові або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більшу увагу приділяють повноцінному відновленню та забезпеченню умов для піку працездатності спортсменів у дні основних стартів, що потребує організації спеціального режиму загальних стартів, відпочинку й тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настрою, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями весляра. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять (табл. 7, 8).

## Приблизні схеми тренувальних мікроциклів

День мікроциклу	Мікроцикл					
	Утягувальний		Ударний		Відновлювальний	
	Спрямо-ваність заняття	Навантаження	Спрямо-ваність заняття	Навантаження	Спрямо-ваність заняття	Навантаження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значне	Удосконалення технічної майстерності	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике	Розвиток спеціальної витривалості	Велике	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значне	Підвищення швидкісних можливостей	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
5-й	Комплексна (підвищення швидкісних і анаеробних можливостей)	Велике	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних та анаеробних можливостей)	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок	–	Контрольні змагання	Середнє	Відпочинок	–

Приблизні тижневі мікроцикли занять різної спрямованості  
в річному циклі тренувань

День тижня	Вересень-листопад	Грудень-лютий	Березень-травень	Червень-серпень
Понеділок	Відпочинок			
Вівторок	Сила, швидкість	Сила, швидкість	Сила, швидкість, техніка	Сила, швидкість, техніка
Середа	Спеціальна силова витривалість	Загальна чи спеціальна витривалість	Спеціальна витривалість	Спеціальна силова та швидкісна витривалість
Четвер	Удосконалення координації рухів, спритність, техніка	Удосконалення координації рухів, гнучкість, техніка	Удосконалення координації рухів, гнучкість, техніка	Дистанційна витривалість, рухливість суглобів, техніка
П'ятниця	Спеціальна силова витривалість	Спеціальна силова витривалість	Спеціальна силова витривалість	Швидкісна витривалість
Субота	Швидкісна витривалість	Швидкісна витривалість	Спеціальна швидкісна витривалість	Швидкість, швидкісна витривалість
Неділя	Загальна або спеціальна витривалість	Загальна витривалість	Спеціальна витривалість	Швидкість, спеціальна дистанційна витривалість

### 1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів

Засоби відновлення розподіляються на три основні групи – педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, які припускають управління працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами шляхом організованої м'язової діяльності.

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні: вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять; різноманітність й особливості сполучення навантажень під час побудови мікроциклів; застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше

відновити нервову енергію, сформувані чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальну норму напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне тренування, психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відео-психологічний вплив. Після інтенсивних фізичних та психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, побудований на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У спортивних школах посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти: гігієнічні засоби, фізичні засоби, харчування, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Необхідно обов'язково виконувати гігієнічні вимоги до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації харчування на навчально-тренувальних зборах необхідно враховувати рекомендації Інституту харчування, в основу яких покладені принципи збалансованого харчування. Додаткове введення вітамінів здійснюється у зимово-весняний період, а також в період напружених тренувань. Фізичні чинники є великою групою засобів, що використовуються в фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різні види масажу, душ, ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні впливи (гальванізація, іонофорез, солюкс), електростимуляція.

У веслуванні академічному в підготовчому періоді (табл. 9) з метою профілактики міозиту, загострення попереково-крижового радикуліту в осінньо-зимовий період показані масаж з розігрівальними мазями та використання спеціального пояса для профілактики переохолодження. Після тренувань на воді показане використання таких засобів: гіпертермічні ванни (для дівчат і жінок – сидячі ванни); масаж з прогріванням лампою солюкс; електрофорез поперекової частини із сіркою, ферментами; ультразвук з мобілатом (атросенекс, фіналгон, нікофлекс); ультрафіолетове опромінення за швидкою схемою (два курси: один – в листопаді, один – в січні).

У змагальному періоді після перегонів показані ароматична ванна, гідромасаж, вакуум-масаж, сауна; при порушенні сну – електрофорез з бромідами або масаж з аероіонізацією, музична терапія, кисневий коктейль.

Схема використання засобів відновлення у тижневому мікроциклі підготовчого періоду тренування веслярів

День тижня	Тренувальні заняття	
	Перше	Друге
Понеділок	Душ, кисневий або вуглеводний коктейль	Душ, загальний класичний масаж
Вівторок	Душ, сегментарний масаж	Душ, віброванна або гідромасаж
Середа	Душ, сауна (1-2 заходи)	Душ, сегментарний масаж у сполученні із солюксом
Четвер	Душ, масаж спини	Душ, гідромасаж
П'ятниця	Душ, вібромасаж	Душ, ванна хвойно-сольова
Субота	Душ, електростимуляція, кисневий або вуглеводний коктейль	Сауна, сегментарний масаж, ванна ароматична
Неділя	Відпочинок	Відпочинок

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише за умови зниження спортивної працездатності або погіршення перенесення тренувальних навантажень.

### 1.6. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки

Період занять весловим спортом для більшості спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку. Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занять.

Розвиток дитини в 11-12 років відбувається відносно рівномірно. У цьому віці інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Хребет відрізняється значною гнучкістю, суглобо-м'язовий апарат еластичний, але недостатньо міцний, великі м'язи розвиваються швидше, ніж малі; тонус м'язів-згиначів має перевагу над тонусом м'язів-розгиначів, утруднені дрібні та точні рухи. Відбуваються істотні зміни рухових функцій, створюються якнайсприятливіші передумови для навчання та розвинення фізичних якостей. Значного розвитку досягає кора головного мозку, друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення, тому під час навчання мають переважати мовні методи.

У дітей 11-12 років викликають швидке стомлення силові та статичні вправи, тому тренувальні вимоги треба підвищувати повільно; в тренуванні бажано дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження обмежити.

Велику увагу необхідно приділяти формуванню правильної статури, розвитку м'язів-розгиначів та координації рухів. Для успішного спортивного вдосконалення дітей 11-12 років потрібно ефективно навчати нових складних



рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.

Потрібно цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість. Під час виконання рухів з великим розмахом потрібно вводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів.

Основною особливістю фізичного розвитку дітей 13-15 років є наявність процесів статевого дозрівання, що суттєво впливає на ефективність спортивної підготовки. Цей віковий період характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх систем організму.

Під впливом статевих гормонів відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення деяких фізичних якостей. Нерівномірність в розвитку серцево-судинної системи може призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення. У центральній нервовій системі збудженість має перевагу над гальмуванням, реакції за силою та характером частіше не адекватні подразникам, що їх викликали.

З метою уникнення порушень процесів росту та розвитку організму в період статевого дозрівання потрібно чітко дотримуватись принципів поступового підвищення тренувальних навантажень. Основні навантаження спортивного тренування повинні сприяти опановуванню нових складних рухових дій, підвищувати загальну фізичну підготовленість, розвивати гнучкість та швидко-силові якості. Потрібно обережно й індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль; у соціальному аспекті - неодмінними є спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості.

Віковий період 16-18 років характеризується поступовим підвищенням функціональних можливостей більшості систем організму, тому в цьому віці є можливим досягнення певних високих спортивних результатів, але вимоги повинні відповідати нормативам вікової групи, бо функціональні можливості юних спортсменів ще не досягають рівня дорослих. Спрямоване форсування навантажень призводить до зриву адаптаційного процесу на подальших етапах спортивного вдосконалення. У тренуванні необхідно планомірно чергувати режими роботи та відпочинку, враховувати закономірності підвищення інтенсивності навантажень.

Важливою для цього періоду є психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях. Необхідно враховувати, що 16-18 років - це час закінчення школи, вступу до середніх і вищих навчальних закладів - важливих подій в житті, які потребують психологічного напруження.

У 19-22 роки закінчується формування організму, спортсмени спроможні переносити великі фізичні та психологічні навантаження. У той же час необхідно обмежувати їх участь у змаганнях з більш дорослими

спортсменами, тому що цей віковий період є критичним для їх подальшого спортивного життя.

## 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНОГО У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

### 2.1. Режим та наповнення груп у спортивних школах

Згідно з вимогами до спортивної підготовки комплектуються навчальні групи (табл. 10, 11): початкової підготовки (ПП), попередньої базової підготовки (ПБП), спеціалізованої базової підготовки (СБП) та підготовки до вищих досягнень (ПДВД).

Таблиця 10

Режим та наповнення груп з веслування академічного у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки			
1-й	9	6	Уміння плавати. Виконання нормативів із ЗФП
Більше 1	8	8	Виконання контрольно-перевідних нормативів із ЗФП
Групи попередньої базової підготовки			
1-й	8	12	Виконання II юнацького розряду
2-й	8	14	Виконання I юнацького розряду
3-й	6	18	Виконання III розряду
Більше 3	6	20	Виконання II розряду
Групи спеціалізованої базової підготовки			
1-й	5	24	Виконання I розряду
2-й	4	26	Виконання КМС (50% групи)
Більше 2	4	28	Виконання (підтвердження) КМС
Групи підготовки до вищих досягнень			
Увесь термін	3	32*	Зарахування до складу збірної команди у поточному році, виконання (підтвердження) МС, МСМК**

\*За наявності у групі спортсменів, які входять до складу збірної команди України з веслування академічного у поточному році кількість годин може бути збільшена до 36.

\*\* Вихованець повинен виконати одну з перелічених вимог.

Примітки:

1. Якщо вихованець не вміє плавати, навчання з веслування проводиться у весловому басейні або на весловому ергометрі. Після 6 міс. навчання спортсмен зобов'язаний скласти іспит з плавання.

2. У ШВСМ замість груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень – відповідно спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Таблиця 11

Типовий навчальний план підготовки з веслування академічного для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Клас, курс	Кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальна кількість вихованців у групі	Вимоги до спортивної підготовленості на навчальний рік	
			На початку	На кінець
8-й	24	6	Контрольні нормативи	Контрольні нормативи
9-й	24	6	I юн. розряд	III розряд
10-й	27	4	III розряд	II розряд
11-й	32	4	II розряд	I розряд
I курс	32	2	КМС	КМС
II курс	36	2	КМС	КМС

## 2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення умов, потрібних для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;
- урахування метеорологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань та нещасних випадків.

**Матеріально-технічне забезпечення.** Від якості підготовки інвентарю значною мірою залежить успішність проведення занять. Під час навчання та удосконалення техніки веслування академічного можуть використовуватись веслові басейни, веслові апарати, навчальні плоти, веслові тренажери типу Концерт-II, човни. На заключних етапах підготовки удосконалення техніки повинно здійснюватися на човнах, на яких передбачається виступ спортсменів, і на тренажерах, обладнаних системами зворотного зв'язку з урахуванням особливостей техніки веслування в конкретних класах човнів.

**Вибір місця занять. Визначення місця перебування тренера під час занять.** Місце проведення занять має обиратися за умов забезпечення безпеки спортсменів і вирішення завдань навчання та тренування у

конкретному занятті з урахуванням контингенту та кількості спортсменів та екіпажів.

У системі цілорічної навчально-тренувальної роботи використовують зимові веслові басейни, спортивні зали, стадіони, ігрові майданчики, траси для лижних і легкоатлетичних кросів.

Контрольні тренування мають проводитися на мірних відрізках дистанції.

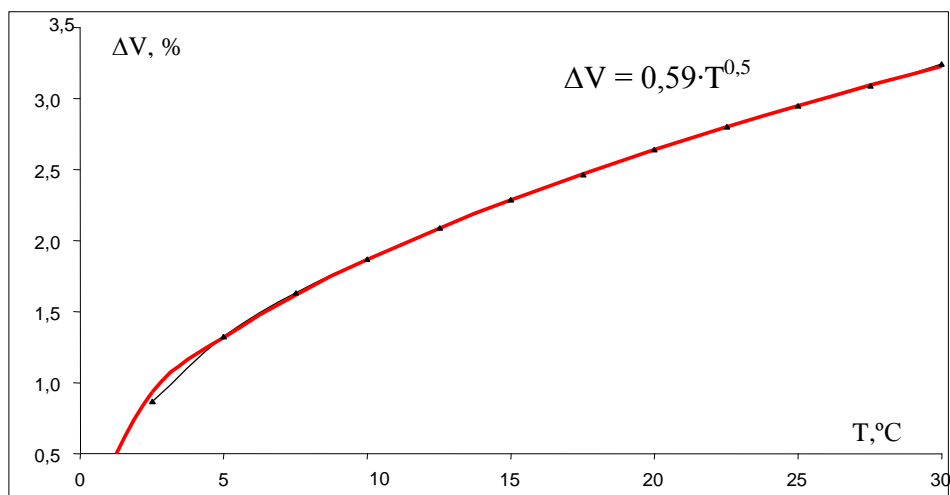
Однією з особливостей веслування академічного є відсутність безпосереднього контакту тренера зі спортсменами під час занять на воді. Тому, обираючи місце знаходження тренера під час занять, треба враховувати можливість не тільки керування групою та вирішення завдань навчання й тренування, але й надання допомоги у небезпечних випадках.

Вибір місця знаходження тренера під час занять на воді залежить від кількості спортсменів, їх підготовленості та завдань, що вирішуються у конкретному занятті. Тренер може знаходитися на місці стернового в навчальному човні чи на плоту, на катері у разі супроводження кількох човнів. Під час проходження коротких відрізків дистанції тренер знаходиться у фінішному створі, а старту команду дає його помічник.

Усі спортсмени мають добре бачити тренера та чути його вказівки. Керування групою або екіпажем здійснюється за допомогою команд і вказівок: повинні бути небагатослівні, подаватися чітким, рівним голосом і за можливістю підсилюватися рупором, електромегафоном або по рації.

**Урахування метеорологічних умов.** Під час проведення занять на відкритих водоймах тренер зобов'язаний оцінити стан водоймища й урахувати метеорологічні умови.

При проведенні занять з техніки веслування треба вибрати місця на водоймі з меншим впливом вітру, течії та явищ, що відвертають увагу спортсменів.



Залежність швидкості човна від температури води

Сила і напрямок вітру та течії істотно впливають на проведення занять, техніку виконання гребків, швидкість човна, терморегуляцію та безпеку. Кожний спортсмен повинен вміти враховувати погодні умови, передбачати можливість їх змін.

Під час проведення тренувань слід враховувати силу та напрям вітру, а також температуру води, які впливають на результат подолання відрізків дистанції. Збільшення температури води призводить до зменшення опору води під час руху човна. Зміна температури з 4 до 25° С призводить до збільшення швидкості човна на 2,5% (див. малюнок).

Зустрічний вітер у двічі більше впливає на швидкість човна, ніж попутний, боковий впливає на командні човни сильніше, ніж на одиночки.

**Забезпечення заходів безпеки.** Під час навчально-тренувальних занять на воді відповідальність за безпеку покладається на тренерсько-викладацький склад. До основних заходів безпеки відносяться:

- інструктаж вихованців з техніки безпеки під час тренувань та змагань;
- супровід тренера на катері під час тренувань;
- вихід спортсменів на воду у рятівних жилетах (новачки, холодна пора року);

чітке визначення часу, місця та завдань тренування.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- комплектування груп та екіпажів;
- визначення типу та форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера під час занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою роботи у спортивних закладах є заняття.

Залежно від завдань, що вирішуються, виділяють наступні типи занять:

**тренувальні** – головним завданням є розвиток фізичних якостей: спритності, витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;

**навчально-тренувальні** – навчання техніки веслування та розвиток фізичних якостей, а також здійснення інтегральної та теоретичної підготовки весляра. Навчання техніки веслування нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей, тому даний тип заняття є основним для всіх етапів багаторічного удосконалення;

**контрольні** – передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки веслярів. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою технічної, фізичної підготовленості, прийманням контрольних нормативів відповідно до плану підготовки.

У веслуванні академічному застосовують наступні методи організації занять: фронтальний, груповий, індивідуальний.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень. Тривалість одного заняття в

групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 год., в інших групах – 4 год.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, вихованці можуть отримувати домашні завдання від тренера з метою удосконалення окремих елементів і розвитку потрібних фізичних якостей.

Тренер-викладач зобов'язаний:

додержуватися етики, поважати гідність вихованців, захищати їх від фізичного та психічного насильства;

берегти здоров'я спортсменів, пропагувати здоровий спосіб життя.

У своїй роботі тренер-викладач керується чинним законодавством України та нормативними документами центральних органів виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

### 2.3. Планування спортивної підготовки з веслування академічного

Одним з важливих заходів підготовки до занять є планування навчально-тренувальної роботи. У роботі з веслярами використовують: **перспективне планування** (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 і більше років); **річне** (план підготовки на рік, в якому зазначені обсяг навантаження по видах підготовки, календар змагань, термін навчально-тренувальних зборів, поглиблені медичні обстеження, контрольні тренування); **оперативне** (робочий план на період, етап, місяць підготовки); **поточне планування** (на підставі робочого плану складаються плани тижневого тренувального циклу, окремого тренувального заняття).

Планування навчально-тренувального навантаження відбувається на підставі загальних обсягів роботи по видах підготовки (табл. 12).

Таблиця 12

Орієнтовний навчальний план підготовки

Вид підготовки	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка	20	20	20	24	24	28	38	38	34	34
Загальна фізична підготовка	92	106	134	158	190	202	214	220	226	256
Спеціальна фізична підготовка	48	64	116	148	176	200	238	245	250	306

Вид підготовки	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Технічна підготовка	148	218	334	362	480	522	638	705	760	852
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	4	8	20	36	56	72	100	120	150	180
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	16	20	24	36	36
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

#### 2.4. Структура навчально-тренувального заняття

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

##### Модель навчально-тренувального заняття

Характеристика	Зміст
Спрямованість заняття	Технічна підготовка, навчання, розвинення фізичних якостей
Метод тренування	Безперервний (рівномірний або перемінний), інтервальний, повторний, метод змагання
Характер вправи	Веслування в човні, на відрізках, з гідрогальмом, з тягарем; вправи із ЗФП, ігри тощо
Тривалість вправи	Час, загальна кількість кілометрів, довжина тренувального відрізка, їх кількість
Величина навантаження (інтенсивність)	Діапазон швидкості, час подолання дистанції, темп, ЧСС
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	Час між закінченням вправи та початком наступної, відновлення за ЧСС; активна (із зазначенням інтенсивності), пасивна
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Характер рухів весляра, час, темп і ритм веслування, швидкість човна, самопочуття, ЧСС тощо

**Вступна частина** навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів та систем організму весляра до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних і спеціальних рухових дій весляра. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній

вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціальній – спеціальні вправи весляра (вправи в човні), у комбінованій – розвивальні та спеціальні.

**Основну частину** заняття складає рухова діяльність весляра, що скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки циклу гребка, виховання загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

**Заключна частина** має за мету зниження навантаження, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

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

## 2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Контроль – педагогічний, медичний та медико-біологічний – передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, продемонстрованих на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можливо визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування.

Основними документами, за якими ведуть облік, є журнали обліку, щоденник викладача, особистий щоденник спортсмена, вахтовий журнал.

## 2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у веслуванні академічному дітей щільно пов'язаний з багаторічним тренуванням від новачка до спортсмена високого класу і поділяється на декілька етапів:

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Визначення доцільності спортивного удосконалення	Початкової підготовки
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередньої базової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів	Спеціалізованої базової підготовки
Основний	Встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного рівня	Підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Етап первинного відбору пов'язаний із знаходженням хлопчиків і дівчаток, за зовнішніми ознаками здатних у майбутньому показати високі спортивні результати у веслуванні академічному. Важливими показниками відбору на даному етапі підготовки є: вік юних спортсменів, їх антропометричні показники (зріст, вага тощо), конституція тіла. Важливим



чинником для прийняття рішення про зарахування до спортивної школи є бажання займатися. У зв'язку з тим, що у веслуванні академічному виділена категорія спортсменів легкої ваги, то практично кожна здорова дитина має перспективи щодо досягнення в ньому високих спортивних результатів. До занять у спортивних школах дозволяється залучати дітей з 11 років.

Під час відбору на всіх етапах підготовки слід пам'ятати, що через порушення принципу поступовості, форсування підготовки юних спортсменів і ранню її спеціалізацію вихованці школи мають можливість досягти високих результатів в юнацькому віці (на юнацькому чемпіонаті світу, Європи та юнацьких Олімпійських іграх), але у подальшому вони дуже рідко показують високі результати серед спортсменів старших вікових категорій. Тому в інтересах збереження юних спортсменів, які в майбутньому можуть скласти основу штатної збірної команди України з веслування академічного, тренери мають поступово підвищувати фізичні навантаження, жорстко дотримуватись педагогічних принципів спортивного вдосконалення, не форсувати підготовку, використовувати індивідуальний підхід до кожного спортсмена з урахуванням його морфофункціонального розвитку. Ранній початок занять веслуванням не є вкрай необхідним, а залучення до занять веслуванням підлітків у більш старшому віці цілком виправдане.

На етапі попереднього відбору основним критерієм оцінки перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Завдання відбору досягається за допомогою комплексної оцінки морфологічних, функціональних та психічних особливостей спортсмена, його адаптаційних можливостей, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здібності до опанування техніки веслування. Спортивний результат на даному етапі відбору не може бути критерієм перспективності, бо порівняно високий спортивний результат у даному віці може бути зумовлений явищем акселерації, а вихованці, що мали відносно низькі спортивні результати, можуть швидко прогресувати.

На проміжному етапі відбираються спортсмени, які здатні досягти високих результатів у веслуванні академічному. Показниками, що використовуються під час відбору, є: рівень розвитку фізичних якостей (сили, спритності, загальної та спеціальної витривалості); рівень технічної підготовленості; спортивні результати (табл. 13). Досягнення модельних показників дозволить спортсменам конкурувати на міжнародній арені серед спортсменів віком до 18 років. Проте з точки зору перспективності спортсменів у майбутньому – краще, щоб вони не досягли цих результатів на даному етапі, ніж перевершили їх.

На основному етапі відбору визначаються спортсмени, які зможуть виконати найбільш інтенсивну програму підготовки та досягти результатів світового рівня. Показники для основного відбору: технічна підготовленість; функціональна підготовленість; спортивний результат, що наближається до показників найкращих спортсменів світу (табл. 14).

Таблиця 13

Моделі спортивних результатів, які можуть застосовуватися на проміжному етапі відбору у веслуванні академічному

Клас човна	Час подолання 2000 м, хв.:с	Вага спортсмена, кг	Темп, гр./хв.	Час подолання 2000 м на ергометрі, хв.:с	Середня потужність 2000 м на ергометрі, Вт	Максимальне споживання кисню, мл/хв. · кг	Питома потужність, Вт/кг
W1x	07:32,0	81	33,6	07:00,0	302	54,32	3,73
W2x	06:58,7	76	35,4	07:00,0	302	57,89	3,97
W4x	06:26,3	76	36,8	07:00,0	302	57,89	3,97
W2-	07:12,6	81	36,8	06:57,0	308,6	62,28	3,81
W8+	06:10,2	76	38,5	06:53,0	317,8	67,17	4,18
M1x	06:51,4	91	35,8	06:16,0	421,6	70,99	4,63
M2x	06:19,6	86	37,6	06:16,0	421,6	75,12	4,90
M4x	05:49,4	86	38,7	06:13,0	431,8	75,64	5,02
M2-	06:34,6	91	38,2	06:15,0	425	71,15	4,67
M4-	05:57,6	91	39,9	06:16,0	421,6	70,99	4,63
M8+	05:34,1	91	39,4	06:04,0	461	72,97	5,07

Таблиця 14

Моделі спортивних результатів, які можуть застосовуватися на основному етапі відбору у веслуванні академічному

Клас човна	Час подолання 2000 м, хв.:с	Вага спортсмена, кг	Темп, гр./хв.	Час подолання 2000 м на ергометрі, хв.:с	Середня потужність 2000 м на ергометрі, Вт	Максимальне споживання кисню, мл/хв.·кг	Питома потужність, Вт/кг
W1x	07:25,7	83	33,8	06:52,0	320,2	61,69	3,86
W2x	06:52,7	78	35,5	06:53,0	317,8	65,45	4,07
W4x	06:20,7	78	37	06:52,0	320,2	65,64	4,11
W2-	07:06,5	83	37	06:50,0	325	62,05	3,92
W8+	06:04,9	78	38,6	06:45,0	337	66,99	4,32
M1x	06:45,5	93	35,9	06:09,0	445,8	70,59	4,79
M2x	06:14,1	88	37,8	06:14,0	428,4	73,75	4,87
M4x	05:44,3	88	38,9	06:07,0	453,4	74,94	5,15
M2-	06:29,0	93	38,4	06:09,0	445,8	70,59	4,79
M4-	05:52,4	93	40,1	06:09,0	445,8	70,59	4,79
M8+	05:29,2	93	39,5	05:57,0	492,6	78,98	5,30
LW2x	07:00,4	60	35,7	07:15,0	272	64,58	4,53
LM2x	06:19,4	70	38,4	06:25,0	393	81,79	5,61
LM4-	05:57,7	70	40,1	06:29,0	381	80,93	5,44

### 3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.1. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки

Відбір до груп початкової підготовки визначається наступними завданнями: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та створення мотивації до занять веслуванням академічним. Основну увагу треба звернути на морфологічні показники та виконання контрольних вправ (табл. 15). Перевага надається пропорційно складеним дітям, більш високого зросту, із середньою масою тіла, з великими розмірами рук, плечей, п'ястей.

Таблиця 15

Контрольні вправи та нормативи для зарахування та переведення дітей до груп початкової підготовки\*

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		2-й	
	Норматив			
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Біг, 60 м, с	-	-	10,2	11,2
Стрибок у довжину, см	-	-	170	155
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка – від лавки), к-сть разів	6	4	12	8
Тяга штанги лежачи 2 хв. (хлопчики – 20 кг; дівчатка – 10 кг), к-сть разів	-	-	35	20
Біг 1000 м	Без урахування часу			
Плавання 50 м	Без урахування часу			

\*Для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання контрольно-перевідні нормативи зараховуються, якщо виконано не менше 5 вправ.

Дітей з дуже великим прагненням до занять веслуванням академічним рекомендується зараховувати до спортивних шкіл навіть з невисокими показниками у контрольних вправах. Для зарахування до групи треба надати медичну довідку за місцем проживання та загальні відомості про себе.

Після зарахування до ДЮСШ вступник проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки 2 рази.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є:

- стан здоров'я;
- мотивація до занять веслуванням академічним;
- вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки у веслуванні академічному – 11 років);

морфологічні показники (довжина та маса тіла, розмах рук, вміст жирової маси);  
рівень розвитку рухових якостей.

### 3.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами

По завершенні комплектування груп з юними веслярами починають заняття за програмою початкової підготовки. Спрямованість і зміст початкової підготовки мають виключне значення для спортивного майбутнього юного вихованця, сприяючи його зацікавленості до занять веслуванням академічним і допомагаючи виявленню в нього здібностей, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів.

Головна мета початкової підготовки – систематична і всебічна підготовка юних веслярів до високих спортивних досягнень в оптимальному для цього віці. На даному етапі вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, всебічне розвинення фізичних та особистісних якостей, засвоєння техніки веслування, ґрунтовний розвиток витривалості (аеробних можливостей). Основні навантаження повинні виконуватись в аеробному режимі.

Співвідношення основних показників тренувальних навантажень у групах початкової підготовки

Кількість:	
тренувальних днів на рік	138-184
тренувальних занять на рік	138-184
змагань	3-4 із СФП і 5-6 із ЗФП
стартів із СФП на рік	6-8
тренувальних днів на тиждень	3-4
занять на день	1
Річний обсяг веслування в човні, км	680-800
Розподіл обсягу роботи в човні по режимах, км:	
аеробний	120-160
змішаний	60-80
анаеробний	–

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

технічна підготовка – оволодіння засадами техніки веслування академічного, навичками допоміжних і спеціально-підготовчих дій весляра, а також підготовки веслового інвентарю до використання;

фізична підготовка – всебічний фізичний розвиток рухових якостей (витривалості, сили, спритності, гнучкості, координаційних здібностей) за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, спортивних і рухливих ігор, роботи на тренажерах, веслування в басейні та човні;

психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до занять весловим спортом, виховання працелюбності, здатності працювати в команді, вольових якостей;

тактична підготовка – створення загального уявлення про тактику змагальної діяльності у веслуванні академічному;

теоретична підготовка – ознайомлення з історією розвитку веслування академічного, створення уявлення про систему тренування веслярів.

Очікувані результати:

укомплектування навчальних груп;

гармонійний розвиток, оволодіння засадами техніки веслування;

виконання контрольних нормативів;

після 2-го року навчання переведення 50 % загальної кількості вихованців до наступної групи.

### **3.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки**

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер: він планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. План-схема підготовки веслярів в групах початкової підготовки передбачає таку структуру річного циклу:

підготовчий період – вересень-квітень (8 міс.);

змагальний період – травень-липень (3 міс.);

перехідний період – серпень (1 міс.).

Зміст занять залежить від року навчання і періоду підготовки:

#### **1-й рік навчання: спортсмени-початківці віком 11-12 років**

##### Підготовчий період (вересень-квітень)

Мета - підготовка юних веслярів до початкового навчання на відкритій воді.

Завдання: комплектування груп; оволодіння засадами техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки веслування в екіпажі; гармонійний розвиток вихованців; підвищення рівня їх фізичної підготовленості; формування стійкої мотивації до занять у спортивній школі.

Зміст роботи: набір учнів, огляд; приймання нормативів з плавання або навчання плавання; попередній відбір, медичне обстеження; вивчення техніки веслування в цілому, на весловому тренажері, у басейні, на суші та на воді; навчання керування човном і збереження рівноваги, ознайомлення з правилами поведінки на воді та використанням веслового інвентарю; загальна фізична підготовка та складання контрольних нормативів із загальної підготовки.

##### Змагальний період (травень-липень)

Мета - завершення початкового навчання; створення необхідних умов для роботи в групі 2-го року навчання.

Завдання: стабілізація складу групи; оволодіння засадами техніки веслування на воді; формування специфічних відчуттів, сприяння всебічному розвитку та підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості; придбання навичок участі у змаганнях з веслування академічного; підготовка до складання перевідних нормативів.

Зміст роботи: всебічне вивчення техніки веслування у човні в цілому та її елементів; вивчення прийомів керування човном і збереження рівноваги; фізична підготовка; спеціальна плавальна підготовка; участь у змаганнях групи, школи; складання контрольних нормативів із СФП, ЗФП.

#### Перехідний період (серпень)

Активний відпочинок.

### **2-й рік навчання: спортсмени-початківці віком 12-13 років**

#### Підготовчий період (вересень-квітень)

Мета - завершення початкової підготовки на воді, формування навичок взаємодії з веслом, човном та водою.

Завдання: добір учнів у групи; закріплення навичок техніки веслування та специфічних відчуттів, розвиток загальної витривалості; підвищення рівня фізичної, тактичної, психологічної підготовленості.

Зміст роботи: вивчення техніки веслування та її елементів у весловому басейні та човні; загальна фізична підготовка, складання контрольних нормативів із ЗФП.

#### Змагальний період (травень-липень)

Мета - якісне завершення початкової підготовки, створення умов для подальшої навчально-тренувальної роботи.

Завдання: повне оволодіння технікою веслування; ознайомлення з темпом, ритмом веслування, сприяння формуванню специфічних відчуттів; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Зміст роботи: веслування в човнах різних класів з використанням рівномірного та перемінного методів; вивчення та закріплення техніки виконання гребка в цілому, його елементів, оволодіння темпом і ритмом веслування; вивчення техніки старту та фінішу в багатомісних судах; веслування в човнах; участь у шкільних і міських змаганнях; складання контрольних нормативів із СФП, ЗФП.

#### Перехідний період (серпень)

Активний відпочинок.

### **3.4. Змагальна практика**

У групах початкової підготовки проводять змагання із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та безпосередньо з веслування академічного.

Мета змагання із загальної фізичної підготовки – оцінка розвитку рухових якостей юних веслярів. Проводяться змагання з бігу на різні дистанції, з плавання на різні дистанції, турніри зі спортивних ігор (баскетбол, міні-футбол, волейбол, теніс).

Мета змагань із спеціальної фізичної підготовки – оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей (спеціальної витривалості). Проводяться змагання з веслування на ергометрі на скорочених дистанціях (500, 1000 м).

Змагання з веслування академічного в групах початкової підготовки проводять на відкритому повітрі при температурі води не нижче +5°C і

повітря не нижче +10°C з вихованцями до 15 років і +5°C - з іншими. Головна мета змагань полягає у навчанні юних спортсменів правил змагань з веслування академічного та оцінці їх технічної, тактичної, спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, її відповідності віковим і кваліфікаційним вимогам.

Проводити змагання доцільно на скорочених дистанціях (250-1000 м) з використанням навчальних човнів. Для вихованців, тривалість початкової підготовки яких менше одного року, рекомендовані змагання з оцінкою техніки веслування без урахування часу подолання змагальної дистанції. Умови таких змагань повинні всебічно розкривати технічну майстерність юних веслярів, здатність їх ефективно керувати курсом човна, тримати рівновагу (наприклад, веслування зі зміною курсу - «змійкою», виконання розворотів тощо).

Умови проведення змагань з веслування академічного  
в групах початкової підготовки

Тривалість початкової підготовки менш 1 року	
Дистанція	250-500 м без урахування часу, з оцінкою техніки веслування
Масштаб змагань	Змагання групи, спортивної школи
Кількість змагань на рік	3-4 рази
Перерва між змаганнями	Не менш 1 міс. (Під час змагань дозволяються 2 старту на день)
Тривалість початкової підготовки не менш 1 року, за умови виконання контрольних нормативів	
Дистанція	500 і 1000 м з урахуванням часу або з оцінкою техніки веслування
Масштаб змагань	Змагання групи, спортивної школи, міста, області
Кількість змагань на рік	3-4 рази
Перерва між змаганнями	Не менш 1 міс. (Під час змагань дозволяються 2 старту на день)

При оцінці технічної підготовленості в змаганнях, які проводяться за традиційною схемою, слід враховувати показники довжини гребків, темпу веслування, крену човна під час руху, наявність грубих помилок у техніці веслування. Враховуючи вказані показники, надається інтегральна оцінка технічних дій весляра:

«відмінно» – протягом дистанції не порушуються основні вимоги техніки у циклі гребка, човен зберігає курс, крен відсутній;

«добре» – протягом дистанції іноді спостерігаються порушення основних вимог техніки у циклі гребка (промах під час захвату, простріл банки тощо), човен тримає курс, крен відсутній;

«задовільно» – протягом дистанції спостерігаються порушення техніки, які призводять до втрати курсу та порушенню рівноваги (наявний крен);



«незадовільно» – протягом дистанції спостерігаються порушення техніки, які призводять до зупинок човна, порушення взаємодії між членами екіпажу.

### 3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, часу проходження відрізків, виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки (див. табл. 15) та спеціальної фізичної підготовки; методи самоконтролю спортсмена. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Контрольні вправи із СФП для груп початкової підготовки

1-го року навчання (11-12 років)	Імітація техніки веслування у весловому басейні. Демонстрація вміння керувати човном і збереження рівноваги в складних погодних умовах
Більше 1 року навчання (12-13 років)	Веслування 4x200 м з інтервалом 10 хв. Уміння змінювати темп і ритм веслування (виконати окремі елементи техніки веслування в човні та на тренажері)

Для оцінки фізичної підготовленості, оперативного контролю фізичного стану використовують прості рухові тести та функціональні проби (проба Руф'є, проби із затримкою дихання, ортостатична проба).

### 3.6. Основний програмний матеріал

Програмний матеріал у групах початкової підготовки охоплює всі види підготовки спортсменів: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, теоретичну (табл. 16, 17). Також планується проведення заходів з виховної роботи.

#### Технічна підготовка

Мета – оволодіння елементарними навичками веслування в човні.

Навчання засад техніки веслування, ознайомлення з обладнанням човна, весла, правилами їх експлуатації, правилами поведінки на воді, термінологією, що використовується у веслуванні.

Опанування техніки спеціально-допоміжних вправ (навчитися сідати та виходити з човна; навчитися відходу від плоту та швартуванню човна; навчитися розвороту багатомісного човна); виконання гребка в цілому, збереження рівноваги та керування човном; формування комплексів специфічних відчуттів.

Одержання уявлення про темп і ритм веслування; закріплення засад техніки веслування - основної рухової структури гребка, темпу, ритму веслування; оволодіння зміною темпу та ритму веслування, веслування в багатомісних човнах.

Таблиця 16

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп початкової підготовки 1–го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
контрольні	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий											ПП	
Загальна фізична підготовка	4	6	6	6	8	10	10	10	10	10	8	4	92
Спеціальна фізична підготовка	-	-	-	-	-	8	8	8	8	8	8	-	48
Технічна підготовка	12	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	-	148
Теоретична підготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	4
Усього:	17	19	20	22	24	34	34	36	34	34	33	5	312

Примітка. Тут і далі: СОТ – спортивно-оздоровчий табір; МО – медичне обстеження; ПП – перехідний період

Таблиця 17

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
контрольні	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий											ПП	
Загальна фізична підготовка	6	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	4	106
Спеціальна фізична підготовка	-	-	-	8	8	8	8	8	8	8	8	-	64
Технічна підготовка	10	14	22	22	22	22	22	22	22	20	20	-	218
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	-	-	-	-	2	-	2	-	2	2	-	8
Усього:	16	22	32	42	42	44	42	44	42	42	42	6	416

Вивчення елементів веслування: занос весла на початку гребка («під'їзд»); захоплення веслом води («захват»); проводка, вихід весла з води («кінець» гребка); виконання поворотів тощо. Напрацювання стійкості техніки веслування проти хвилі, вітру, в умовах стомлення.

#### Фізична підготовка

Мета – забезпечення всебічного розвитку рухових якостей.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості або на стадіоні; біг на лижах; плавання різними способами; спортивні та рухливі ігри, вправи загальнорозвивального характеру, спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

Спеціальна фізична підготовка: веслування в навчальних і багатомісних човнах з рівномірною та перемінною швидкістю, середньої та малої інтенсивності; веслування в човні з балансирами; веслування на ергометрі середньої та малої інтенсивності; веслування в басейні.

#### Тактична підготовка (1-й рік навчання)

Мета – формування елементарних знань із засад тактики веслування академічного.

Створення загального уявлення про тактичні дії шляхом придбання теоретичних знань із залученням наочних методів і моделюванням ситуацій на макетах, переглядом відеозаписів.

#### Тактична підготовка (2-й рік навчання)

Мета – формування елементарних тактичних умінь.

Вивчення керування човном на дистанції, рівномірне проходження дистанції, формування вміння розподіляти сили у тренувальному занятті та під час проходження змагальної дистанції; поняття про старт і фініш, про сумісний та окремий старт; загальне уявлення про організацію та проведення змагань у веслуванні академічному.

#### Психологічна підготовка

Мета – формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

На цьому етапі головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічного навіювання, методи моделювання змагальної ситуації під час гри. Психологічна підготовка здійснюється тренером.

#### Теоретична підготовка

Мета – створення уявлення про веслування академічне як вид спорту.

Зміст теоретичної підготовки:

1. Фізична культура та спорт в світі та в Україні.

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства; розвиток спорту в світі, видатні спортсмени сучасності. Розвиток спорту в Україні, успіхи українських спортсменів на світовій арені – 2 год.

2. Загальне уявлення про олімпійський спорт.

Виникнення Олімпійських ігор; сучасні літні Олімпійські ігри та зимові Олімпійські ігри. Веслування академічне на Олімпійських іграх, видатні

веслярі сучасності. Українські веслярі на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи – 4 год.

3. Історія розвитку та сучасний стан веслування академічного в світі та в Україні.

Міжнародна федерація академічного веслування (FISA); проведення чемпіонатів світу та Європи з веслування академічного. Цікаві факти з історії чемпіонатів світу та Європи з веслування академічного; видатні тренери та спортсмени-веслярі. Веслування академічне в Україні – 2 год.

4. Єдина спортивна класифікація.

Поняття про спортивні розряди та спортивні звання; спортивні звання та розряди у веслуванні академічному. Умови виконання спортивних розрядів та отримання спортивних звань – 2 год.

5. Гігієна тіла та режим дня юного весляра.

Догляд за шкірою, волоссям. Гігієнічне значення правил використання природних чинників з метою загартування організму: сонячні, повітряні ванни та водні процедури. Заходи профілактики від травм і захворювань. Режим дня юного спортсмена, режим праці та відпочинку – 3 год.

6. Планування та облік спортивного тренування.

Характеристика багаторічного тренування, основна мета, завдання, засоби та їх розподілення по роках. Поняття про спортивний щоденник спортсмена, основні показники щоденника: зміст тренувального заняття, частота серцевих скорочень, самопочуття, показники режиму. Організація, зміст і спрямованість навчально-тренувальних занять у період початкового навчання та тренування – 3 год.

7. Засади техніки веслування академічного.

Спеціальна термінологія у веслуванні академічному; основні поняття про техніку веслування; характеристика сил, що діють на просування човна; властивості води; плавучість човна, його стійкість; опір зовнішнього середовища руху човна. Механізми просування човна за допомогою весла; робота весла у воді; фази гребка: занос, початок, проводка, кінець проводки, їх кінематичні характеристики. Поняття про ритм і темп веслування; тривалість циклу гребка; засоби керування курсом човна. Техніка виконання окремих фаз гребка; помилки, шляхи та методи їх усунення. Розташування спортсменів у багатомісних човнах – 4 год.

8. Засади методики навчання та початкового тренування.

Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування; дидактичні принципи, які використовуються в процесі навчання веслярів. Методика початкового навчання; організація занять, структура тренувального заняття; побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень. Варіанти проведення тренувальних занять з веслування академічного; значення розминки залежно від метеорологічних умов і характеру тренування; особливості вміння розслабляти м'язи в циклічних рухах і в циклі гребка – 5 год.

9. Фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні веслярів.

Фізичні якості весляра; класифікація фізичних вправ; загальна та спеціальна фізична підготовка у веслуванні академічному. Взаємодія загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальній роботі з молодими веслярами; спеціальна фізична підготовка в човні – 3 год.

10. Змагання та змагальна діяльність у веслуванні академічному.

Система змагань у веслуванні академічному; правила змагань з веслування академічного. Положення про змагання, організація та проведення змагань; місце змагань у навчально-тренувальному процесі; вікові групи та вагові категорії учасників змагань з веслування академічного. Права та обов'язки учасників змагань; розмітка змагальної дистанції, номери води, поняття про старту та фінішу зони; проходження дистанції; форма учасників – 3 год.

11. Матеріально-технічне забезпечення підготовки веслярів.

Загальна характеристика водноспортивних баз, їх обладнання. Правила внутрішнього розкладу на водноспортивних базах і правила використання спортивних човнів; устрій човна, весла, банки. Правила підготовки та настроювання човна; правила збереження та експлуатації спортивного майна – 2 год.

12. Навігація під час тренувальних занять.

Поняття про акваторію та правила поведінки на воді; правила навігації та рулювання на акваторіях; місцеві особливості в правилах навігації; вказівні та заборонні навігаційні знаки. Правила відходу від причального плоту та швартування до нього; механізм дії керма, роль і функції стернового у човні; техніка кермування у човнах без стернового: під час спокійної води, за течії, на хвилі, під вітром, в змаганнях – 3 год.

13. Правила безпеки при проведенні занять на воді.

Обов'язкова умова допуску до занять у човні – вміння плавати. Правила поведінки у човні, дії весляра у випадках, коли човен перевернувся. Вибір місця для занять залежно від метеорологічних умов та пори року. Поняття про вахтовий журнал; перелік рятувальних засобів під час занять на воді (у спортсмена й тренера) та користування ними. Інструкції з надання першої допомоги потерпілим на воді; надання першої допомоги в травматичних випадках – 4 год.

---

Усього 40 год.

### Виховна робота

Мета – виховання позитивних особистих якостей в юного спортсмена.

Виховна робота в групах початкової підготовки провадиться протягом усього навчального року під час як теоретичних занять з перелічених вище тем, так і навчання - тренування. Мають виховуватися охайність, чесність, організованість, почуття колективізму, дисциплінованість, цілеспрямованість і працьовитість.

Методи виховання: особистий приклад тренера, бесіди, колективні відвідування змагань, виїзди на природу, колективне читання книжок про видатних спортсменів, участь у змаганнях.

### 3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу

Попередній медичний допуск до занять у дитячо-юнацьких спортивних закладах надає лікар-терапевт після проходження дітьми медичного огляду в медичних закладах за місцем проживання.

Проходження медичного обстеження в міських або республіканському лікарсько-фізкультурному диспансері є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки.

Мета обстеження – виявити придатність дітей до занять веслуванням академічним за станом здоров'я, функціональним станом організму, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання. Дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування та внести корективи в хід навчального процесу.

### 3.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель (див. стор. 39), в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи або комплексу вправ без зазначення допоміжних вправ, змісту вступної та заключної частин заняття.

<u>Заняття 1</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Біг
Тривалість вправи	30 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	ЧСС 130-150 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Відсутність зупинок та переходів на ходьбу; утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 2</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Біг з виконанням вправ ЗФП по ходу
Тривалість вправи	30 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	ЧСС 130-150 уд./хв.; під час виконання вправ – до 170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний

відновлення	
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Відсутність зупинок та переходів на ходьбу; утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 3</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Гра в баскетбол
Тривалість вправи	2 рази по 15 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	ЧСС до 170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	15 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Вірне виконання технічних елементів гри; чітка взаємодія між спортсменами під час гри; утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 4</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП
Тривалість вправи	250 рухів, серіями по 25 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – довільний; ЧСС 130-150 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Виконання завдання; утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 5</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток технічної підготовленості
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Веслування в басейні
Тривалість вправи	3 рази по 15 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 18-20 гр./хв.; ЧСС 130-150 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	10 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Вірне виконання елементів веслування; утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 6</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості та технічної підготовленості



Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування в човні (4х, 4+ або 8+) по номерах
Тривалість вправи	8 км (по номерах: 500 м через 500 м)
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 18-20 гр./хв.; ЧСС 130-150 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	500 м; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Вірне виконання елементів веслування; утримання вказаної інтенсивності вправи

### 3.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

Модель 1 - 3 заняття на тиждень  
з постійним рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність*)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (100%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної витривалості (100%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП

\* Тут і в подальших моделях за 100% інтенсивності прийняте навантаження найбільш напруженого тренувального заняття на тиждень

Модель 2 - 3 заняття на тиждень  
із зростаючим рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри

Модель 3 - 4 заняття на тиждень  
із зростаючим рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної	Біг; веслування в човні, в

	витривалості (60%)	басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗСП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП; спортивні або рухливі ігри

## 4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 4.1. Організація та методика відбору до груп попередньої базової підготовки

Формування груп попередньої базової підготовки здійснюється з-поміж вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольно-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольно-перевідними нормативами з урахуванням антропометричного та загальнофізичного розвитку юних спортсменів (табл. 18).

Відбір до груп попередньої базової підготовки має за мету оцінку перспективності юного весляра за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного удосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Ці питання можна вирішити тільки на ґрунті комплексного аналізу, за якого враховуються морфологічні, функціональні та психічні особливості юних веслярів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

Під час відбору до груп попередньої базової підготовки виникає потреба у визначенні будови тіла веслярів відносно до вимог щодо морфологічних особливостей веслярів високого класу, тому що особливості будови тіла дають спортсмену значні біомеханічні переваги в змаганнях. Цей показник значною мірою визначається спадкоємними чинниками.

Таблиця 18

Контрольні вправи та нормативи для зарахування та переведення спортсменів до груп попередньої базової підготовки\*

Контрольна вправа	Норматив							
	Юнаки				Дівчата			
	Рік навчання							
Рік навчання	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальна фізична підготовка								
Біг 60 м, с	10,0	9,6	-	-	11,0	10,7	-	-
Біг 100 м, с	-	15,2	15,0	14,8	-	-	17,0	16,8
Стрибок в довжину з місця, см	175	180	190	200	160	165	170	175
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата – від лавки), к-сть разів	14	16	18	20	10	12	14	16
Тяга штанги лежачи 2 хв. (хлопці – 30 кг; дівчата – 20 кг), к-сть разів	40	45	50	55	30	35	40	45
Тяга штанги лежачи (максимальна вага), кг/кг маси тіла	-	-	-	0,7	-	-	-	0,5
Біг 1000 м, хв.:с	5:30	5:15	-	-	6:00	5:45	-	-
Біг 2000 м, хв.:с	б/ч**		11:15	11:00	б/ч		13:50	13:35
Біг 3000 м, хв.:с	-	-	б/ч		-	-	б/ч	
Веслування на ергометрі 500 м, хв.:с	1:45	1:43	1:40	-	1:59	1:56	-	-
Веслування на ергометрі 2000 м, хв.:с	-	-	7:45	7:30	-	-	8:39	8:15
Плавання 50 м, хв.:с	б/ч	1:10	1:05	1:03	б/ч	1:33	1,23	1:20
Спеціальна фізична підготовка								
Веслування в човні (1х) 2000 м, хв.:с	9:30	9:10	8:50	8:35	10:30	10:10	9:40	9:25
Веслування в човні (2-) 2000 м, хв.:с	9:15	8:55	8:40	8:25	10:10	9:50	9:20	9:05

\*Контрольно-перевідні нормативи зараховуються, якщо виконано: із ЗФП - не менш 6 вправ; зі СФП – 1 вправа.

\*\*Без урахування часу виконання

На цьому етапі відбору потрібно приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступень розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем.

Під час відбору до груп попередньої базової підготовки слід враховувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається 2 рази складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі попередньої базової підготовки є:

- виконання перевідних нормативів;
- відповідність морфологічних показників до вікових і статевих норм (довжина та маса тіла, розмах рук, вміст жирової маси);
- відповідність функціональних показників до вікових і статевих норм (життєва ємність легень, частота серцевих скорочень у спокої, працездатність в умовах стандартного навантаження);
- стан здоров'я.

#### 4.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами

Мета підготовки в групах попередньої базової підготовки – гармонійний розвиток організму юних спортсменів, виховання рухових якостей та поглиблене оволодіння технікою веслування академічного. Юні веслярі виконують навчально-тренувальну роботу в рамках етапу поглибленої спеціалізації. Особливістю цього етапу є зростання кількості змагань, підготовка до яких стає більш спрямованою. Можливе використання короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Особливості навчально-тренувальної роботи з цими групами полягають у комплектуванні їх з меншою кількістю спортсменів і збільшенням кількості навчальних годин і занять на тиждень, зростає обсяг тренувального навантаження основних засобів підготовки.

Співвідношення основних показників тренувальних навантажень у групах попередньої базової підготовки

Кількість:	
тренувальних днів на рік	184-230
тренувальних занять на рік	184-360
змагань	6-8 з СФП та 3-4 із ЗФП
стартів із СФП на рік	9-24
тренувальних днів на тиждень	4-5
Кількість занять на день	1-2
Річний обсяг веслування, км	884-1400
Річний обсяг роботи в човні по режимах, км:	
аеробний	156-280
змішаний	78-140
анаеробний	70-130

На заняттях у групах попередньої базової підготовки приділяється увага всім сторонам підготовки веслярів:

технічна підготовка – поглиблене оволодіння технікою веслування академічного з урахуванням індивідуальних особливостей веслярів; удосконалення технічної майстерності за рахунок веслування в човнах різних класів, на різних номерах, у розпашних і парних човнах, а також в складних погодних умовах;

фізична підготовка – збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки із застосуванням веслування в усіх варіантах і використанням вправ на воді й на суші з переважним розвитком загальної та спеціальної витривалості;

психологічна підготовка – підтримання стійкої мотивації до занять веслуванням академічним; підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень;

тактична підготовка – вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоювання та деталізації деяких тактичних прийомів та умінь;

теоретична підготовка – поглиблене ознайомлення з системою підготовки веслярів.

Очікувані результати:

підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

оволодіння технікою веслування;

виконання контрольних нормативів;

після 1-го року навчання - виконання II юнацького розряду;

після 2 року навчання - виконання I юнацького розряду;

після 3 років навчання - виконання III розряду;

більше 3 років навчання - виконання II розряду.

#### **4.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки**

Для груп попередньої базової підготовки з веслування академічного річна підготовка передбачає таку структуру річного циклу:

підготовчий період – жовтень-квітень (7 міс.);

змагальний період – травень-серпень (4 міс.);

перехідний період – вересень (1 міс.).

Зміст занять залежить від періоду підготовки юних веслярів.

##### Підготовчий період (жовтень-квітень)

Мета підготовки - закріплення мотивації до занять веслуванням академічним, створення передумов для вдосконалення технічної майстерності та комплексного розвитку фізичних якостей з акцентом на розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Завдання: вдосконалення техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки веслування в одиночці та екіпажі, оволодіння навичками веслування в розпашних і парних класах човнів, гармонійний розвиток рухових якостей, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до покращання спортивних досягнень.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки веслування на воді, в басейні, на тренажерах, тривале веслування в човні з використанням рівномірного та перемінного методів, виконання спеціальних вправ на тренажерах. Загальна фізична підготовка з використанням спеціальних вправ з штангою, на тренажерах, бігу, бігу на лижах і плавання. Складання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки.

Участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки (веслування на ергометрі). Вивчення правил змагань, інструкторська та суддівська практика.

#### Змагальний період (травень-серпень)

Мета підготовки - вдосконалення навичок веслування, підвищення ефективності взаємодії весляра з веслом, човном, водою; розвиток спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання: закріплення специфічних відчуттів – відчуття човна, весла, зусилля, темпу, ритму; вдосконалення елементів техніки веслування в різноманітних погодних умовах; розвиток спеціальних фізичних якостей; вдосконалення тактичної майстерності; підготовка до участі в кваліфікаційних та інших змаганнях, виявлення найбільш обдарованих спортсменів; виконання планових спортивних нормативів, створення передумов до спортивного вдосконалення.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки веслування в звичайних та екстремальних умовах; розвиток спеціальної, швидкісної та силової витривалості; підвищення рівня спритності; веслування в човні з використанням різних методів тренування, спеціальних вправ у човні для розвитку сили, швидкості, витривалості.

#### Перехідний період (вересень)

Мета підготовки - створення сприятливих умов для тренування в групах 2-го та 3-го років навчання та групах спеціалізованої базової підготовки.

Завдання: відновлення перед новим циклом тренувань.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку із застосуванням загальної фізичної підготовки, профілактичні лікарські заходи.

### **4.4. Змагальна практика**

На етапі попередньої базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня – Чемпіонат України серед юнаків та дівчат молодшого віку, Чемпіонат України серед юнаків та дівчат молодшого віку з веслування на ергометрах, літні Юнацькі ігри України.

У групах попередньої базової підготовки 1-го року навчання раціонально проводити змагання з оцінкою техніки веслування без урахування часу (див. розділ 3.4), а також змагання в багатомісних човнах з оцінкою спрацьованості членів екіпажу без урахування часу подолання змагальної дистанції.

Умови проведення змагань з веслування академічного та веслування  
на ергометрах у групах попередньої базової підготовки

Тривалість попередньої підготовки	Не менш 1 року, за умови виконання контрольних нормативів
Дистанція	500 м, 1000 м, 2000 м
Масштаб змагань	До національних включно
Кількість змагань на рік	6-8
Перерва між змаганнями	Не менш 2 тижнів (під час змагань дозволяються 4 старту на день)

При оцінці спрацьованості членів екіпажу в змаганнях слід враховувати показники одночасності руху весел і спортсменів на різних ділянках змагальної дистанції, а також показники довжини гребків, темпу веслування, крену човна під час руху, наявність грубих помилок у техніці веслування. Враховуючи вказані показники, роблять інтегральну оцінку технічних дій команди:

«відмінно» – веслярі на всіх відрізках змагальної дистанції гребуть однаково, немає відхилень у стилі окремих веслярів протягом дистанції, не порушуються основні вимоги техніки у циклі гребка, човен зберігає курс, крен відсутній;

«добре» – під час утримання дистанційної ходи веслярі працюють злагоджено, але на старті, спуртах і в інших напружених моментах виявляють незначні відхилення. Протягом дистанції іноді спостерігаються порушення основних вимог техніки в циклі гребка (промах під час захвату, простріл банки тощо), човен зберігає курс, крен відсутній;

«задовільно» – немає злагодженої роботи у спортсменів, особливо на старті, в спуртах і в напружені моменти. Протягом дистанції спостерігаються порушення техніки, які призводять до втрати курсу та порушення рівноваги (наявний крен);

«незадовільно» – немає злагодженого веслування; протягом дистанції спостерігаються порушення техніки, які призводять до зупинок човна, порушення взаємодії між членами екіпажу.

#### 4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю у групах попередньої базової підготовки використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їх фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Впродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 18).

## Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Наповнюваність та якість груп, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, успіхи в школі, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Стійкість рухових навичок, у тому числі під час навантаження, якість виконання елементів гребка, збереження темпу та ритму під впливом навантаження та інших чинників
Фізичної підготовки	Виконання контрольних і приймально-перевідних нормативів із ЗФП і СФП, спеціальних тестів
Тактичної підготовки	Ступінь реалізації тактичних варіантів у змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль проходження дистанції змагань відповідно до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає виконання простих рухових тестів і функціональних проб з оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, частоти серцевих скорочень тощо.

Впродовж року проводяться поточний, етапний та поглиблений педагогічний контроль. Контролюються обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

#### 4.6. Основний програмний матеріал (табл. 19-22)

##### Технічна підготовка.

Мета – вдосконалення техніки веслування.

Удосконалення елементів техніки гребка: захват води, проводка, закінчення проводки з врахуванням маси тіла; вдосконалення взаємодії з веслом, човном, водою під час зміни швидкості, в складних погодних умовах; оволодіння командним веслуванням на різних номерах човна, технікою старту, фінішу, поворотів, технікою веслування з гідрогальмом.

##### Фізична підготовка

Мета – розвиток фізичних якостей, необхідних для подальшого спортивного вдосконалення.



Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, на стадіоні - швидкість перемінна або рівномірна середньої інтенсивності; біг на лижах, плавання різними способами, спортивні та рухливі ігри, вправи загальнорозвивального характеру; вправи з штангою або обтяженням, вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних і перевідних нормативів; участь у змаганнях.

Спеціальна фізична підготовка: веслування на ергометрі; веслування в басейні в рівномірному темпі із зміною рук серіями, з перемінним темпом; веслування в човні з гідрогальмом; веслування з різною швидкістю без перерви; веслування на відрізках з використанням повторного та інтервального методів; контрольні проходження відрізків, дистанції; участь у змаганнях.

#### Тактична підготовка

Мета – формування умінь використовувати стандартні тактичні дії в умовах змагальної діяльності.

Основними є наочні вправи із застосуванням словесних методів. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються й доводяться до рівня навичок за допомогою таких засобів: індивідуальних, із застосуванням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Ознайомлення зі стандартними тактичними варіантами проходження змагальної дистанції; оволодіння декількома тактичними варіантами проходження дистанції змагань; вивчення й опрацювання варіантів старту; вивчення фінішного прискорення; оволодіння прискореннями на дистанції; вивчення взаємозв'язку між умовами й тактикою змагань.

#### Теоретична підготовка

Мета – вдосконалення знань про веслування академічне як вид спорту.

У групах попередньої базової підготовки для теоретичної підготовки веслярів використовується вивчення методичної літератури з питань навчання та тренування веслярів, розбір та аналіз техніки веслування, методів навчання та тренування.

Зміст теоретичної підготовки:

**1. Єдина спортивна класифікація України**, спортивні розряди та звання у весловому спорті.

**Місце, роль та значення спортивної класифікації** у розвитку масовості спорту та підвищенні майстерності веслярів України. Принципи побудови спортивної класифікації, її зміст. Причини періодичних змін спортивної класифікації та перспективи її вдосконалення. Спортивна класифікація 1996-2000 рр. з веслування академічного; спортивні розряди та звання – 3 год.

**2. Стан та розвиток веслування академічного в Україні.**

**Федерація академічного веслування України**, її структура та характеристика діяльності. Збірні команди України; діяльність спортивних організацій в областях, містах, селах. Виступи українських веслярів на міжнародних змаганнях – 10 год.

Таблиця 19

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	3
контрольні	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	5
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний					ПП	
Загальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	7	7	134
Спеціальна фізична підготовка	-	-	12	12	12	12	12	14	14	14	14	-	116
Технічна підготовка	14	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	-	334
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	2	-	2	-	2	-	2	2	4	6	-	20
Усього:	26	46	58	60	58	60	58	62	62	64	61	9	624

Таблиця 20

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік	
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Змагання:														
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
основні	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	4
контрольні	-	1	-	1	-	2	-	2	-	1	-	-	-	7
Медичні обстеження	МО	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року													
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням													
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний					ПП		
Загальна фізична підготовка	14	14	14	14	14	14	14	10	12	12	12	12	12	158
Спеціальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	14	14	16	16	16	-	-	148
Технічна підготовка	26	32	32	32	32	32	34	34	36	36	36	-	-	362
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	2	-	4	-	6	-	6	6	6	6	-	-	36
Усього:	54	62	60	64	60	66	64	68	72	72	72	14	14	728

Таблиця 21

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	-	1	1	1	1	-	5
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	-	1	-	-	8
Медичні обстеження	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	2
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний					ПП	
Загальна фізична підготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	190
Спеціальна фізична підготовка	12	14	14	14	16	16	18	18	18	18	18	-	176
Технічна підготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	-	56
Інструкторська і суддівська практика	-	-	-	-	2	-	-	2	2	4	-	-	10
Усього:	70	76	76	76	80	80	82	84	84	88	84	56	936

Таблиця 22

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп попередньої базової підготовки 4-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	-	1	1	1	1	-	5
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	-	1	-	-	8
Медичні обстеження	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	3
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний					ПП	
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	14	14	12	202
Спеціальна фізична підготовка	14	14	14	14	14	16	22	22	22	24	24	-	200
Технічна підготовка	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	42	40	522
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	28
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	2	4	4	8	8	8	8	10	10	10	-	72
Інструкторська і суддівська практика	-	-	-	2	2	-	-	4	4	4	-	-	16
Усього:	78	80	82	84	88	88	94	98	100	98	94	56	1040

### 3. Відомості про будову та функції організму людини.

Кісткова система, м'язи та їх побудова, основні функції та їх взаємодія. Основні відомості про серцево-судинну систему та її функції, кров та кровообіг, дихання та газообмін; значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення та обмін речовин; органи виділення. Відомості про центральну нервову систему, її керівну роль у діяльності всього організму. Вікові особливості дітей та підлітків. Вплив занять веслуванням академічним на системи організму людини – 7 год.

### 4. Гігієна тренувальних занять та відпочинку спортсменів.

Основні гігієнічні вимоги до проведення тренувальних занять. Гігієнічні вимоги до інвентарю та місця проведення занять. Дозування тренувальних навантажень залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості; раціональне поєднання роботи та відпочинку. Харчовий раціон та режим харчування; тижневий режим спортсмена. Профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків) – 4 год.

5. Лікарський контроль та самоконтроль під час занять веслуванням академічним.

Необхідність лікарського контролю та самоконтролю; значення та зміст лікарського контролю та самоконтролю. Правила самоконтролю – стеження за масою тіла, сном, апетитом, пульсом, диханням, спірометрією. Надання першої допомоги за спортивних ушкоджень. Транспортування, надання першої допомоги за непритомності; прийоми штучного дихання. Профілактика інфекційних і простудних захворювань – 3 год.

### 6. Планування спортивного тренування у веслуванні академічному.

Завдання, засоби та методи, динаміка тренувальних та змагальних навантажень. Тренувальний мікроцикл; напрямок, величина, характер тренувального навантаження в мікроциклах, їх взаємозалежність. Роль і значення контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Щоденник обліку навчально-тренувальної роботи (напрямок та зміст тренування, його дозування; оцінка результатів роботи над технікою, тактикою; режим, сон, його тривалість та якість, час підйому, самопочуття; харчування; відпочинок; аналіз даних обліку та використання підсумків у плануванні тренувань); основні документи обліку навчально-тренувальної роботи вихованців школи (звіт за навчальний рік та по місяцях, звіт за період перебування на навчально-тренувальному зборі) – 5 год.

### 7. Техніка й тактика веслування академічного.

Основні розділи техніки веслування; термінологія у весловому спорті. Еволюція розвитку техніки веслування; стилі веслування. Залежність техніки й тактики від навчання, тренування, загальної та спеціальної фізичної та вольової підготовки спортсмена; сили, які діють на рух човна, та їх характеристики. Чинники, що впливають на рух човна; характеристики фаз гребка (техніка виконання, помилки, шляхи та методи їх усунення). Індивідуальні відмінності техніки виконання та її залежність від анатомо-фізіологічних особливостей спортсмена та його фізичних можливостей. Розподіл зусиль у циклі гребка; зв'язок і взаємообумовленість рухів весляра в

циклах гребка. Особливості техніки веслування в змаганнях (старт, фініш тощо). Особливості техніки веслування в командних човнах; тактика й тактичні засоби. Аналіз техніки й тактики найсильніших веслярів світу – 6 год.

8. Засади методики вдосконалення техніки та тренування у веслуванні академічному.

Підбір і застосування вправ для вдосконалення техніки. Швидкість занурення весла у воду та знаходження опори у воді; підвищення сили та потужності проводки, ефективності відштовхування веслом наприкінці проводки; веслування з «м'яким» та «жорстким» початком проводки; координація роботи ніг, тулуба і рук під час веслування. Вивчення техніки старту та фінішного прискорення; засвоєння та закріплення ритму веслування; темп веслування та дихання. Навчально-тренувальні заняття на відкритій воді із застосуванням різних методів тренування (рівномірного, повторного, інтервального); розвиток швидкості, сили, витривалості та швидкісної витривалості; участь у внутрішніх змаганнях – 8 год.

9. Патріотична, морально-вольова та психологічна підготовка юних веслярів.

Основні методи розвитку вольових якостей; знання, вміння, навички та їх проявлення під час вольових зусиль. Сильні та слабкі вольові сторони спортсмена та їх виявлення; вплив тренування в різних умовах на виховання вольових якостей. Роль змагального методу в розвитку вольових якостей; виховання вольових якостей спортсмена в тісному взаємозв'язку з його технічною та тактичною підготовкою; проявлення вольової підготовленості спортсмена в особистих і командних змаганнях – 8 год.

10. Спортивні бази, обладнання та інвентар.

Споруди для веслового спорту; канали для змагань, обладнання дистанції; веслові басейни, елінги. Вибір місця для побудови веслових баз; виготовлення та обладнання веслових човнів, їх основні частини та призначення. Вибір і підготовка весла. Збереження, ремонт та нагляд за спортивним майном – 2 год.

11. Правила проведення змагань у веслуванні академічному – 2 год.

12. Правила навігації та керування човнами. Вправи для підвищення ефективності рулювання на дистанції. Техніка проходження поворотів в одиночних і командних човнах – 5 год.

13. Правила безпеки під час проведення занять на воді.

Вахтовий журнал; правила поведінки на воді в осінньо-зимовий та весняний періоди. Надання першої допомоги в травматичних випадках – 5 год.

14. Залік – 2 год.

---

Усього 68 год.

### Психологічна підготовка

Мета – закріплення настанови на спортивну діяльність у веслуванні академічному.

Головні методи - психолого-педагогічні, за рахунок яких досягається розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень. Впливи спрямовані на розвиток якостей особистості, які є доміантними у спортсменів високого класу: загальна емоційна стійкість, незалежність, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту. Форми впливу можуть бути різними – від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до соціальних бесід, які проводяться тренером або запрошеною особою, складені заздалегідь і спрямовані на розвиток доміантних рис.

Проводиться аналіз соціальних, побутових і кар'єрних настанов спортсмена, стимулюється його інтерес до отримання освіти у галузі фізичного виховання та спорту.

### Виховна робота

Триває процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

### Інструкторська та суддівська практика

Передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з чемпіонатів шкіл (як помічник секретаря, секретар, секундометрист), проведення вихованцями за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

## **4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу**

Проходження медичного обстеження у міських та республіканському лікарсько-фізкультурному диспансері є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки. Мета обстеження – виявити придатність дітей до занять веслуванням академічним за станом здоров'я, функціональним станом організму, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання і дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести корективи в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування – фізичним (масаж, сауни та гідропроцедури, процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени), за вказівкою лікаря – лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).



#### 4.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

<u>Заняття 1</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Біг, вправи ЗФП
Тривалість вправи	40 хв.; 250 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	ЧСС 150-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 2</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування на ергометрі з прискореннями; вправи ЗФП
Тривалість вправи	40 хв.; прискорення тривалістю 1 хв. кожні 4 хв. роботи; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – 24-26 гр./хв.; ЧСС 140-160 уд./хв., під час прискорень – до 180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування
<u>Заняття 3</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток силової витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП з обтяженням і без
Тривалість вправи	4 кола по 6 вправ, тривалість кожної – 2 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – 20-24 гр./хв.; ЧСС 150-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв., пасивний; між колами – 8 хв.
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 4</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП

Тривалість вправи	4 рази по 8 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – 24-26 гр./хв.; ЧСС 150-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	6-8 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження частоти рухів протягом всієї вправи
<u>Заняття 5</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	12 км; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – 24-26 гр./хв.; ЧСС 150-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування
<u>Заняття 6</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	4 рази по 1000 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – 26-28 гр./хв.; ЧСС 160-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<u>Заняття 7</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування з гідрогальмом; вправи ЗФП
Тривалість вправи	6 разів по 500 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – 20-22 гр./хв.; ЧСС 150-170 уд./хв.

Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання близької до максимальної швидкості прогрібання; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<b>Заняття 8</b>	
Спрямованість заняття	Розвиток швидкісної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	8 разів по 250 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп – 28-32 гр./хв.; ЧСС 170-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу

#### 4.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

##### Модель 1 - 4 заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП; спортивні або рухливі ігри

##### Модель 2 - 5 - 10 занять на тиждень з акцентом на кінець мікроциклу (підготовчий та змагальний періоди)\*

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості та силових	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП

	здібностей (60%)	
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та силових здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, веслування з гідрогальмом; вправи ЗФП
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, веслування на ергометрі; вправи СФП і ЗФП

Модель 3 - 5 - 10 занять на тиждень з акцентом на середину мікроциклу (підготовчий та змагальний періоди)\*

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної, спеціальної та силової витривалості, швидко-силових можливостей (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної та силової витривалості (100%)	Біг; веслування в човні, в басейні, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрі; вправи ЗФП
П'ятниця	Розвиток загальної та спеціальної витривалості швидко-силових можливостей (60%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, веслування на ергометрі; вправи ЗФП
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрі; вправи СФП і ЗФП; спортивні або рухливі ігри

\* Вказані спрямованість та орієнтовний характер основного тренувального заняття; за умови 2 занять в день навантаження 2-го повинні бути спрямовані на прискорення відновлення

## 5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 5.1. Організація та методика відбору до груп спеціалізованої базової підготовки

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах попередньої базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки (табл. 23).

Таблиця 23

Контрольні вправи та нормативи для зарахування до груп спеціалізованої базової підготовки\*

Контрольна вправа	Норматив					
	Юнаки			Дівчата		
	Рік навчання					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Загальна фізична підготовка						
Біг 100 м, с	14,6	14,4	14,2	16,6	16,4	16,2
Стрибок у довжину з місця, см	205	210	215	180	185	190
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата – від лавки), к-сть разів	22	24	26	18	20	22
Тяга штанги лежачи 240 разів (хлопці – 45 кг; дівчата – 35 кг), хв.:с	9:55	9:40	9:30	9:55	9:45	9:35
Тяга штанги лежачи (максимальна сила), кг/кг маси тіла	0,8	0,9	1	0,6	0,7	0,8
Біг 3000 м, хв.:с	12:40	12:25	12:05	14:45	14:30	14:00
Веслування на ергометрі 2000 м, хв.:с	7:15	7:00	6:45	8:10	8:00	7:45
Плавання 50 м, хв.:с	1:00	0:57	0:55	1:15	1:12	1:10
Спеціальна фізична підготовка						
Веслування (1х) 2000 м, хв.:с	8:20	8:05	7:55	9:10	8:55	8:45
Веслування (2-) 2000 м, хв.:с	8:08	7:53	7:40	8:50	8:35	8:28

\* Контрольно-перевідні нормативи зараховуються, якщо виконано: із ЗФП - не менш 7 вправ; із СФП – 1 вправа

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої базової підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у веслуванні академічному, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. На цьому етапі необхідно визначити конкретний вид веслування (розпашне, парне), в якому буде спеціалізуватися спортсмен, а також ті якості, за рахунок яких переважно планується досягти високих спортивних результатів. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та

спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення. Перспективність юного весляра залежить також від рівня розвитку спеціалізованих відчуттів – відчуття часу, темпу, води, човна, зусиль, що розвиває весляр.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої базової підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої базової підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань – визначення, за рахунок яких зусиль юний весляр досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи, за невеликої змагальної практики та різнобічної технічної підготовки.

## 5.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами

Мета підготовки в групах спеціалізованої базової підготовки – створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів. Особливістю навчально-тренувальної роботи є подальше збільшення обсягів тренування із індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на основі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Співвідношення основних показників тренувальних навантажень у групах спеціалізованої базової підготовки

Кількість:	
тренувальних днів на рік	184-276
тренувальних занять на рік	368-552
змагань	8-10 із СФП та 5-7 із ЗФП
стартів із СФП на рік	13-34
тренувальних днів на тиждень	4-6
занять на день	1-3
Річний обсяг веслування, км	1292-1760
Річний обсяг роботи в човні по режимах, км:	
аеробний	228-352
змішаний	128-190
анаеробний	114-176

Підготовка на цьому етапі стає більш індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються по видах підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів:

технічна підготовка – вдосконалення техніки веслування за рахунок індивідуального підходу до навчання;

фізична підготовка – індивідуалізована спеціальна та загальна фізична підготовка з перевагою щодо розвитку спеціальної та силової витривалості, спеціальної сили для створення високого рівня фізичної підготовленості;

психологічна підготовка – корекція властивостей особистості; підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої спортивної діяльності; підтримання мотивації до досягнення високих спортивних результатів;

тактична підготовка – формування індивідуальної тактики веслування залежно від індивідуальних функціональних можливостей організму та класу човнів, в якому змагається спортсмен; оволодіння обраними тактичними варіантами;

теоретична підготовка – поширення знань з використання методів і засобів тренування, питань науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у веслуванні академічному, поглиблений аналіз власних тренувань.

Очікувані результати:

підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості до рівня вимог національних збірних команд;

глибоке оволодіння технікою веслування;

виконання контрольних нормативів;

після 1-го року навчання виконання I розряду, попадання до резерву збірної команди;

після 2-го року навчання виконання КМС 50% групи, попадання до резерву збірної команди;

більше 2 років виконання (підтвердження) КМС, зарахування до складу кандидатів у збірну команду;

закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; участь у міжнародних змаганнях своєї вікової групи (чемпіонат світу серед юніорів і молоді до 23 років).

### **5.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки**

Для груп спеціалізованої базової підготовки з веслування академічного передбачається така структура річного циклу:

підготовчий період – жовтень-квітень (7 міс.);

змагальний період – травень-серпень (4 міс.);

перехідний період – вересень (1 міс.).

Зміст занять залежить від періоду підготовки веслярів.

### Підготовчий період (жовтень-квітень)

Мета роботи - формування відповідного рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальної та силової витривалості, спеціальної сили.

Завдання: вдосконалення елементів техніки веслування; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток загальної та спеціальної сили, силової та спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: веслування на ергометрі, веслування в басейні, на відкритій воді з використанням різних методів і спеціальних вправ; спеціальні силові вправи; робота на тренажерах; участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

### Змагальний період (травень-серпень)

Мета роботи - створення передумов для зростання індивідуальних показників спортивної майстерності.

Завдання: вдосконалення техніки веслування, підвищення рівня спеціальної витривалості, спеціальних швидкісно-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка; підготовка до участі в головних та інших змаганнях.

Зміст роботи: тренування у човні з використанням всіх методів; спеціальні вправи на суші; участь у змаганнях всіх рівнів.

### Перехідний період (вересень)

Мета роботи - створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування, використання засобів ЗФП і СФП.

## **5.4. Змагальна практика**

На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу - від змагань спортивної школи до міжнародного рівня – чемпіонат України серед юніорів, чемпіонат України серед юніорів з веслування на ергометрах, чемпіонат світу серед юніорів (U18).

Умови проведення змагань з веслування академічного та веслування на ергометрах в групах спеціалізованої базової підготовки

Дистанція	2000 м
Масштаб змагань	До міжнародних включно
Кількість змагань на рік	8-10
Перерва між змаганнями	Не менше 2 тижнів (під час змагань дозволяються 4 старту на день)



### 5.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю в групах спеціалізованої базової підготовки використовують комплексний підхід: всебічна оцінка технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості; стан здоров'я. Впродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 23).

Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Якість веслування під час старту, підтримання дистанційної швидкості, спуртів, фінішу
Фізичної підготовки	Складання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності календарю змагань
Тактичної підготовки	Демонстрація тактичних прийомів і ступінь їх реалізації в змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідності проходження дистанції змагань до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, спірометрії, динамометрії, пульсометрії, аналізу крові, сечі тощо.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

Важливою частиною етапного та поточного педагогічного контролю в групах спеціалізованої базової підготовки є використання медико-біологічних методик – ергометрії, пульсометрії, аналізу газового складу повітря, що видихається, лактатометрії - для глибокого аналізу функціональних можливостей організму спортсменів, оцінки функціональної підготовленості та ефективності підготовки, визначення граничних рівнів інтенсивності навантажень різної спрямованості.

## 5.6. Основний програмний матеріал (табл. 24-26)

### Технічна підготовка

Мета – вдосконалення техніки веслування.

Вдосконалення техніки виконання гребка, елементів захвату води та завершення гребка; підвищення ефективності використання маси тіла під час проводки весла; відпрацювання варіантів старту та фінішу.

Удосконалення техніки веслування в човнах різних класів, на різних номерах; удосконалення техніки веслування за складних погодних умов.

### Фізична підготовка

Мета – досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості для подальшого спортивного вдосконалення.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, стадіону з перемінною або рівномірною швидкістю, середньої та високої інтенсивності; біг на лижах; плавання різними способами; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру; вправи з навантаженням; вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних і перевірних нормативів; участь у змаганнях.

Спеціальна фізична підготовка: веслування на ергометрах; веслування в басейні; робота на спеціальних силових тренажерах (блочний тренажер); робота в човні з гідрогальмом, веслування з обтяженням; веслування на різних відрізках рівномірним, повторним та інтервальним методами; контрольне проходження відрізків, участь у змаганнях.

### Психологічна підготовка

Мета – формування особистості спортсмена, високої психічної стійкості та вольових якостей.

На цьому етапі необхідно знати, якими якостями особистості володіє спортсмен. Для цього використовуються психологічні тести та схеми психолого-педагогічного нагляду, проводиться ознайомлення вихованців із засадами психологічної підготовки, розкриваються можливості психічної саморегуляції. Аналізуються соціальні, побутові та кар'єрні настанови спортсмена, стимулюється його інтерес до продовження освіти у галузі фізичного виховання і спорту.

Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та управління передзмагальним станом.

### Тактична підготовка

Мета – вдосконалення тактичних навичок, виховання здібностей використовувати тактичні варіанти за несприятливих погодних умов, в умовах стомлення та психологічного тиску.

Застосовуються індивідуальні форми співробітництва із залученням спаринг-партнерів. Головне завдання тренера - навчити спортсмена вирішувати тактичні завдання та реалізовувати отримані навички на практиці.

Таблиця 24

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	1	1	-	-	9
Медичні обстеження	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	3
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний				ПП		
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	20	20	20	20	16	14	14	214
Спеціальна фізична підготовка	14	14	14	16	16	24	24	28	28	30	30	-	238
Технічна підготовка	53	53	53	53	53	54	54	53	53	53	53	53	638
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	38
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	8	8	8	10	10	10	10	12	12	12	-	100
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	2	-	-	4	4	4	4	-	20
Усього:	87	95	95	99	101	112	112	119	121	119	117	71	1248

Таблиця 25

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	2	1	-	-	10
Медичні обстеження	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	3
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний				ПП		
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	20	20	20	20	20	20	16	12	220
Спеціальна фізична підготовка	14	15	16	16	16	22	26	30	30	30	30	-	245
Технічна підготовка	66	66	66	66	66	66	66	66	65	60	27	25	705
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	38
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів		10	10	10	12	12	12	12	14	14	14	-	120
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	4	4	-	-	4	4	4	4	-	24
Усього:	100	111	112	116	120	124	128	136	137	132	95	41	1352

Таблиця 26

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
контрольні	-	2	1	2	-	2	2	-	2	1	-	-	12
Медичні обстеження	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	3
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОТ	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний				ПП		
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	20	18	226
Спеціальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	22	26	28	28	28	28	-	250
Технічна підготовка	70	70	70	70	70	70	70	70	70	66	34	30	760
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	34
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	10	10	10	16	16	16	18	18	18	18	-	150
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	6	6	-	--	6	6	6	6	-	36
Усього:	108	118	118	124	130	128	134	146	146	142	110	52	1456

Вивчення взаємозв'язку між умовами й тактикою перегонів; відпрацювання тактики за лідирування в перегонах, під час боротьби за лідерство.

#### Теоретична підготовка

На етапі спеціалізованої базової підготовки веслярів до вказаних вище методів додаються розбір та аналіз окремих методичних статей, участь веслярів у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз кінограм, відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування веслярів, розбір тактики спортсменів у змаганнях.

1. Стан і розвиток веслування академічного в світі та в Україні.

Діяльність і рішення FISA та Федерації академічного веслування України, державне управління збірними командами України. Діяльність головного, державного, старших тренерів, їх права та обов'язки; права та обов'язки спортсменів – членів збірної команди України з веслування академічного. Виступи українських веслярів на міжнародних змаганнях – 10 год.

2. Відомості про вплив фізичних навантажень на будову та функції організму людини.

Адаптація організму людини до фізичних навантажень, зміни в його системах та органах, що зумовлені заняттями спортом. Поняття про рухові якості; рухові якості, що зумовлюють високі спортивні результати у веслуванні академічному. Морфофункціональні моделі веслярів різного віку, статі та кваліфікації – 20 год.

4. Гігієна тренувальних занять та відпочинку спортсменів.

Основні гігієнічні вимоги до проведення тренувальних занять, до інвентарю та місця проведення занять. Раціональне поєднання роботи та відпочинку. Харчовий раціон і режим харчування. Використання фармакологічних препаратів для відновлення працездатності. Поняття про допінг та його шкідливий вплив на здоров'я спортсменів; профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків) – 10 год.

5. Лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль під час занять веслуванням академічним.

Значення та зміст лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю; поняття про поглиблені дослідження функціональних можливостей спортсменів. Самоконтроль, надання першої допомоги за спортивних ушкоджень. Транспортування, надання першої допомоги за непритомності; прийоми штучного дихання. Профілактика статевих хвороб і СНІДу, інфекційних і простудних захворювань – 8 год.

6. Система підготовки спортсменів у веслуванні академічному.

Мета й завдання системи підготовки спортсменів; періоди підготовки, їх зміст і завдання. Засоби та методи підготовки спортсменів у веслуванні академічному; система змагань, правила оцінки успішності спортивного результату. Позатренувальні та позазмагальні чинники, що впливають на підготовку спортсменів у веслуванні академічному – 12 год.

7. Технічна підготовка спортсменів у веслуванні академічному.

Мета, завдання, зміст і засоби технічної підготовки веслярів. Методи навчання техніки; показники технічної підготовленості у веслуванні академічному, моделі технічної підготовленості – 8 год.

8. Фізична підготовка спортсменів у веслуванні академічному.

Мета, завдання, зміст і засоби фізичної підготовки веслярів. Методи формування фізичної підготовленості; показники фізичної підготовленості у веслуванні академічному, моделі фізичної підготовленості – 8 год.

9. Тактична підготовка спортсменів у веслуванні академічному.

Мета, завдання, зміст і засоби тактичної підготовки веслярів. Методи навчання тактики; показники тактичної підготовленості у веслуванні академічному, моделі тактичної підготовленості – 8 год.

10. Психологічна підготовка спортсменів у веслуванні академічному.

Мета, завдання, зміст і засоби психологічної підготовки веслярів. Методи психологічної підготовки; показники психологічної підготовленості у веслуванні академічному, моделі психологічної підготовленості – 8 год.

11. Весловий інвентар.

Виробники веслового інвентарю, особливості конструкції човнів, весел та обладнання різних виробників; правила підготовки човнів, індивідуальне настроювання човна – 8 год.

12. Правила безпеки під час проведення занять на воді.

Вахтовий журнал; правила поведінки на воді в осінньо-зимовий та весняний періоди. Надання першої допомоги в травматичних випадках – 5 год.

13. Залік – 5 год.

---

Усього 110 год.

#### Виховна робота

Триває процес виховання почуття патріотизму, морально-волевих якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

#### Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової та попередньої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ), реєструвати обсяги та інтенсивність навантажень тощо. Виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях; отримують звання громадського інструктора та судді зі спорту.

### **5.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу**

Проходження медичного обстеження в міських і республіканському лікарсько-фізкультурному диспансері є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах спеціалізованої базової підготовки. Мета обстеження – оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку спортсменів, профілактика захворювань.

Поточні обстеження можуть проводитись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання, дають змогу вчасно прийняти потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування та внести корективи в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування – фізичним (масаж, сауни та гідропроцедури, процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря – лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

### 5.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель (див. стор. 39), в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи або комплексу вправ без зазначення допоміжних вправ, змісту вступної та заключної частин заняття.

<u>Заняття 1</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Біг, вправи ЗФП
Тривалість вправи	60 хв.; 250 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	ЧСС 150-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи
<u>Заняття 2</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування на ергометрі з прискореннями; вправи ЗФП
Тривалість вправи	3 рази по 20 хв., прискорення тривалістю 1 хв. кожні 4 хв. роботи; 160 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 26-28 гр./хв., під час прискорень 32-34 гр./хв.; ЧСС 150-170 уд./хв., під час прискорень – без обмеження
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	10 хв.; пасивний



Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування
<u>Заняття 3</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток силової витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП з обтяженням і без
Тривалість вправи	4 кола по 8 вправ, тривалість кожної 2 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 22-26 гр./хв.; ЧСС 150-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	Між вправами – 1 хв., пасивний; між колами – 8 хв., пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; відновлення за 1 хв. за ЧСС до 120-130 уд./хв.
<u>Заняття 4</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП
Тривалість вправи	6 разів по 8 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 26-28 гр./хв.; ЧСС 170-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	8 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження частоти рухів протягом всієї вправи
<u>Заняття 5</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	16 км; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 22-28 гр./хв.; ЧСС 160-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування
<u>Заняття 6</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП

Тривалість вправи	4 рази по 1500 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 26-28 гр./хв.; ЧСС 160-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<u>Заняття 7</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування з гідрогальмом; вправи ЗФП
Тривалість вправи	4 по 1000 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 22-24 гр./хв.; ЧСС 150-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання близької до максимальної швидкості прогрібання; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<u>Заняття 8</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток швидкісної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	10 разів по 250 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 32-34 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<u>Заняття 9</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	2 рази за схемою: 250 м - 500 м - 1000 м - 500 м - 250м; 120 рухів

Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 32-34 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання середньої швидкості подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<u>Заняття 10</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	6 разів по 1000 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп на відрізках 1000 м за схемою: 26-28-30-32-34-36 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; збільшення швидкості подолання дистанції із зростанням темпу
<u>Заняття 11</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Інтервальний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	2 рази по 2000 м за схемою: 250 м – з дистанційною швидкістю; 250 м - повільно; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 34-36 гр./хв., 18-20 гр./хв.; ЧСС 160-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<u>Заняття 12</u>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	За схемою: 1500 м - 1000 м - 1000 м - 500 м - 500 м
Величина навантаження	Темп 34-36 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.

(інтенсивність)	
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання швидкості подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
<b>Заняття 13</b>	
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування	Інтервальний
Характер вправи	Веслування з гідрогальмом; вправи ЗФП
Тривалість вправи	3 рази по 2000 м за схемою: 500 м - з гідрогальмом, 500 м - без обтяження
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп при використанні гідрогальма 26-28 гр./хв., без гідрогальма 20-22 гр./хв.; ЧСС 150-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання швидкості подолання відрізків не більш 10% найкращого часу

### 5.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

#### Модель 1 - 4 заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП; спортивні або рухливі ігри

#### Модель 2 - 4 заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та	Біг; веслування в човні, в

	спеціальної сили (80%)	басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП, спортивні ігри
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП; спортивні ігри

Модель 3 - 5 - 10 занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових здібностей (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні, веслування із гідрогальмом, веслування на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП; спортивні ігри
П'ятниця	Розвиток силової витривалості (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг; біг на лижах; веслування, веслування на ергометрі; вправи СФП і ЗФП

Модель 4 - 6 - 12 занять на тиждень (підготовчий період)\*

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових і швидко-силових здібностей (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні, веслування із гідрогальмом, веслування на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри
П'ятниця	Розвиток силових і швидко-силових здібностей (60%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, веслування із гідрогальмом; вправи ЗФП
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, веслування на

	(80%)	ергометри; вправи СФП і ЗФП
Неділя	Розвиток загальної і спеціальної витривалості (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, веслування на ергометри; вправи СФП і ЗФП

\* Тут і далі вказані спрямованість та орієнтовний характер основного тренувального заняття; при використанні 2 і 3 занять в день навантаження 2-го заняття повинні бути спрямовані на прискорення відновлення

Модель 5 - 6 - 12 занять на тиждень (змагальний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Веслування в човні, веслування на ергометри; вправи ЗФП
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Веслування в човні, веслування із гідрогальмом, веслування на ергометри; біг, вправи СФП і ЗФП
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (60%)	Біг; веслування в човні, на ергометри; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Веслування в човні, веслування на ергометри; вправи ЗФП
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Веслування в човні, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометри; біг, вправи СФП і ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Веслування в човні, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометри; біг, вправи СФП і ЗФП

## 6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

### 6.1. Організація та методика відбору до груп підготовки до вищих досягнень

Комплектування груп підготовки до вищих досягнень здійснюється з веслярів, які завершили підготовку в групах спеціалізованої базової підготовки, виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки (табл. 27).

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищих досягнень.

Контрольні вправи та нормативи для зарахування  
до груп підготовки до вищих досягнень\*

Контрольна вправа	Норматив	
	Юнаки	Дівчата
Загальна фізична підготовка		
Біг 100 м, с	14,0-13,6	16,0-15,8
Стрибок у довжину з місця, см	220-230	195-200
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата – від лавки), к-сть разів	28-32	24-26
Тяга штанги лежачи 240 разів (хлопці - 45 кг; дівчата - 35 кг), хв.:с	9:22	9:30
Тяга штанги лежачи (максимальна сила), кг/кг маси тіла	1,2	1
Біг 3000 м, хв.:с	11:55	13:50
Веслування на ергометрі 2000 м, хв.:с	6:30	7:30
Плавання 50 м, хв.:с	0:52	1:08
Спеціальна фізична підготовка		
Веслування (1х) 2000 м, хв.:с	7:45	8:30
Веслування (2-) 2000 м, хв.:с	7:35	8:20

\* Контрольно-перевідні нормативи зараховуються, якщо виконано: із ЗФП - не менш 7 вправ; із СФП – 1 вправа

Під час відбору враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування соматотипу конкретного спортсмена, його рівня розвитку швидко-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки веслування. Попри всю інформативність показників зросту та маси тіла, їх потрібно розглядати у взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму при обмеженому використанні найефективніших засобів педагогічного впливу. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищих досягнень збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу виявленню захворювань та осередків інфекції в організмі.

Важливою складовою відбору до груп підготовки до вищих досягнень є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль юний весляр досягнув даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягами роботи з невеликою змагальною практикою, а також різнобічної технічної підготовки.

## 6.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами

Мета підготовки в групах підготовки до вищих досягнень – створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищих досягнень є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень

Кількість:	
тренувальних днів на рік	230-276
тренувальних занять на рік	460-690
змагань	11-19 із СФП та 2-3 із ЗФП
стартів із СФП на рік	13-48
тренувальних днів на тиждень	4-6
занять на день	1-3
Річний обсяг веслування, км	1590-1880
Річний обсяг роботи в човні по режимах, км:	
аеробний	282-376
змішаний	164-205
анаеробний	141-188

Підготовка на цьому етапі є виключно індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються по видах підготовки:

технічна підготовка – подальше вдосконалення окремих компонентів техніки веслування;

фізична підготовка – індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичних якостей, які є сильними сторонами у підготовленості спортсмена, а також можливе подолання слабких;

тактична підготовка – вдосконалення індивідуальних варіантів тактики веслування;

теоретична підготовка – поглиблення знань про інноваційні методи та засоби тренування, науково-методичне забезпечення підготовки веслярів;

психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття, виховання



здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування та змагання.

Очікувані результати:

досконале оволодіння технікою веслування;

виконання контрольних нормативів;

досягнення перших максимальних результатів у складі національних збірних команд;

закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; участь у міжнародних змаганнях у своїй віковій групі (чемпіонат світу серед молоді до 23 років – U23);

виконати звання МС і МСМК України.

### **6.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки**

У групах підготовки до вищих досягнень з веслування академічного річний цикл підготовки має таку структуру:

підготовчий період – вересень-березень (7 міс.);

змагальний період – квітень-липень (4 міс.);

перехідний період – серпень (1 міс.).

Зміст занять залежить від періоду підготовки веслярів.

#### Підготовчий період (вересень-березень)

Мета роботи - формування індивідуально максимального рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальної та силової витривалості, спеціальної сили.

Завдання: вдосконалення елементів техніки веслування; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток загальної та спеціальної сили та силової й спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: веслування на ергометрі, веслування в басейні, на відкритій воді з використанням різних методів і спеціальних вправ; спеціальні силові вправи; робота на тренажерах; участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

#### Змагальний період (квітень-липень)

Мета роботи - створення передумов для досягнення перших індивідуально максимальних показників спортивної майстерності.

Завдання: досконале оволодіння технікою веслування, підвищення рівня спеціальної витривалості, спеціальних швидко-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в головних та інших змаганнях.

Зміст роботи: тренування в човні з використанням всіх методів; спеціальні вправи на суші; участь у змаганнях всіх рівнів.

#### Перехідний період (серпень)

Мета роботи - створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді підготовки.

Зміст роботи: активний відпочинок; поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування; використання засобів ЗФП і СФП.

#### 6.4. Змагальна практика

На етапі підготовки до вищих досягнень спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу - від спортивної школи до змагань міжнародного рівня: чемпіонат України серед молоді, чемпіонат України з веслування на ергометрах; літні спортивні ігри молоді України; чемпіонат світу серед молоді (U23).

Умови проведення змагань з веслування академічного та веслування на ергометрах у групах підготовки до вищих досягнень

Дистанція	2000 м
Масштаб змагань	До міжнародних включно
Кількість змагань на рік	13-21
Перерва між змаганнями	Не менш 2 тижнів (під час змагань дозволяються 4 старту на день)

#### 6.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю в групах підготовки до вищих досягнень використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їх фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Протягом кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Ступінь відповідності характеристик весляра запланованій моделі в конкретному циклі підготовки
Соціально-психологічний	Ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Біомеханічні параметри гребка (контроль здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи)
Фізичної підготовки	На підставі нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, показників функціональної підготовленості, шляхом об'єктивної реєстрації діяльності весляра за допомогою медико-біологічних методів оцінюються стан і динаміка спортивної форми, відповідність її календарю змагань. (Контроль здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи)
Тактичної підготовки	Розроблені спортсменом тактичні варіанти, їх демонстрація та реалізація

Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Змагальної діяльності	З видів підготовки; відповідність реального проходження дистанції змагань заданій моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд з комплексною оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, спірометрії, динамометрії, пульсометрії, аналізу крові, сечі тощо.

Протягом року проводиться оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю спортсменів; результати змагань.

Важливим в етапному та поточному педагогічному контролі в групах підготовки до вищих досягнень є використання медико-біологічних методик – ергометрії, пульсометрії, аналізу газового складу повітря, що видихається, лактатометрії для глибокого аналізу функціональних можливостей організму спортсменів, оцінки їх функціональної підготовленості, ефективності підготовки та визначення граничних рівнів інтенсивності навантажень різної спрямованості.

Контроль та оцінка біомеханічних показників діяльності системи «весляр-човен-весло» здійснюються за допомогою пристроїв вимірювання сили, кутів та амплітуд руху спортсмена, весла, човна – акселерометрів, динамометрів, гоніометрів, відеокамер.

Важливою частиною контролю в групах підготовки до вищих досягнень є самоконтроль спортсмена: самостійне щоденне вимірювання маси тіла (до грамів), частоти серцевих скорочень в базальних умовах (зранку, лежачи, при температурі комфорту, через 10-12 год. після останнього прийому їжі); використання ортостатичної проби для оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи, профілактики перетренованості та перевтоми. Результати вимірювань реєструються в щоденнику спортсмена.

Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом. Строго контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування – кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

## 6.6. Основний програмний матеріал (табл. 28)

### Технічна підготовка

Мета – вдосконалення техніки веслування.

Техніка виконання гребка, елементів захвату води та завершення гребка; підвищення ефективності використання маси тіла під час проводки весла; відпрацювання варіантів старту та фінішу.

Удосконалення техніки веслування в човнах пріоритетних класів, на різних номерах, в складних погодних умовах.

#### Фізична підготовка

Мета – розвиток достатнього рівня фізичної підготовленості для досягнення перших максимальних результатів.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, стадіону з перемінною або рівномірною швидкістю, середньої та високої інтенсивності; біг на лижах; плавання різними способами; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру; вправи з навантаженням; вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних і перевідних нормативів; участь у змаганнях.

Спеціальна фізична підготовка: веслування на ергометрах; веслування в басейні; робота на спеціальних силових тренажерах (блочний тренажер); робота в човні з гідрогальмом, веслування з обтяженням; веслування на різних відрізках рівномірним, повторним та інтервальним методами; контрольне проходження відрізків, участь у змаганнях.

#### Психологічна підготовка

Мета – формування мотивації до вищих досягнень і продовження спортивної кар'єри.

На цьому етапі необхідно спрямувати тренувальний вплив на особистісні якості весляра, що сформують у нього стійкий інтерес до досягнення максимальних спортивних результатів і тривалої спортивної кар'єри. Для цього використовуються методи психологічних настанов, психологічне розвантаження, проводиться аналіз соціальних, побутових та кар'єрних настанов спортсмена, стимулюється його інтерес до оволодіння суміжною із заняттями спортом професією, до продовження освіти.

Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та управління передзмагальним станом.

#### Тактична підготовка

Мета – вдосконалення вміння будувати тактику на ґрунті аналізу власних можливостей.

Вивчення взаємозв'язку між функціональними та технічними можливостями, а також тактикою перегонів у веслуванні академічному; відпрацювання тактики проходження дистанції за власними силами.

#### Теоретична підготовка

Для теоретичної підготовки веслярів на додаток до вказаних вище методів застосовуються розбір та аналіз окремих методичних статей, участь у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз кінограм, відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування веслярів, розбір тактики спортсменів у змаганнях.

Таблиця 28

Навчальний план по видах підготовки для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Показник	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання:													
головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
основні	-	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	8
контрольні	-	2	2	2	-	-	2	2	2	2	-	-	14
Медичні обстеження	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	3
Відновлювальні заходи	Протягом року												
Навчально-тренувальні збори, СОР	За призначенням												
Період річного циклу	Підготовчий						Змагальний				ПП		
Загальна фізична підготовка	24	26	26	26	26	26	26	24	15	13	12	12	256
Спеціальна фізична підготовка	20	20	20	20	20	26	36	36	36	36	36	-	306
Технічна підготовка	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	60	852
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	34
Участь у змаганнях, складання перевідних нормативів	-	12	12	18	18	20	20	20	20	20	20	-	180
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	6	6	-	-	6	6	6	6	-	36
Усього:	118	132	132	144	144	146	156	162	153	151	150	76	1664

1. Стан і розвиток веслування академічного в світі та в Україні.

Проблеми та перспективи розвитку веслування академічного в світі та в Україні; виступи українських веслярів на міжнародних змаганнях – 4 год.

2. Функціональні можливості організму веслярів.

Енергозабезпечення м'язової діяльності; джерела енергії в організмі, їх використання під час тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні академічному. Методи контролю та показники функціональних можливостей – 10 год.

4. Біомеханічні засади веслування академічного.

Веслова біомеханічна система, її ланки; методи вдосконалення діяльності веслової біомеханічної системи. Вплив інвентарю на зміни в діяльності веслової біомеханічної системи – 10 год.

5. Особливості підготовки кваліфікованих веслярів.

Етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень. Тренування спортсменів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень. Вплив соціально-побутових чинників на збереження спортивної кар'єри веслярів – 6 год.

6. Залік – 4 год.

---

Усього 34 год.

#### Виховна робота

Триває процес виховання патріотичних і морально-вольових якостей; колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

#### Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань у групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (річний план), проводять аналіз обсягів та інтенсивності навантажень тощо. Виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях; отримують звання громадського інструктора та судді зі спорту.

### **6.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу**

Проходження медичного обстеження у міському і республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах не менш, ніж 2 рази на рік є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу. Мета обстеження – оцінити стан здоров'я та фізичний розвиток спортсменів, профілактика захворювань. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання. Дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування та внести корективи в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування – фізичним (масаж, сауни, гідропроцедури та процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря – лікувально-профілактичним (кардіопротектори, гепатопротектори).

### 6.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

	<u>Заняття 1</u>
Спрямованість заняття	Розвиток загальної витривалості
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Біг, вправи ЗФП
Тривалість вправи	90 хв.; 280 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	ЧСС 170-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи
	<u>Заняття 2</u>
Спрямованість заняття	Розвиток максимальної сили
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП
Тривалість вправи	4 вправи на різні групи м'язів - 6 підходів по 12 разів
Величина навантаження (інтенсивність)	80-85% максимального в конкретній вправі
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2-4 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи
	<u>Заняття 3</u>
Спрямованість заняття	Розвиток максимальної сили
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП
Тривалість вправи	4 вправи на різні групи м'язів - 5 підходів за схемою: 12-10-8-6-4-2 разів у підході
Величина навантаження (інтенсивність)	Навантаження, % максимального в конкретній вправі: перший підхід - 60%, другий - 65%, третій - 70%, четвертий - 80%, п'ятий - 85%,

	шостий - 90%
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2-4 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи
	<u>Заняття 4</u>
Спрямованість заняття	Розвиток силової витривалості
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Вправи ЗФП
Тривалість вправи	3 вправи - 2 рази по 8 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	30-35% максимального в конкретній вправі; темп 24-26 гр./хв.; ЧСС 160-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	8 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування
	<u>Заняття 5</u>
Спрямованість заняття	Розвиток силової витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Вправи ЗФП з обтяженням
Тривалість вправи	6 кіл по 10 вправ, тривалість кожної 3 хв.
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 26-28 гр./хв.; ЧСС 170-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	Між вправами - 1 хв., пасивний; між колами - 8 хв., пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; відновлення за 1 хв. до ЧСС 120-130 уд./хв.
	<u>Заняття 6</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування
Тривалість вправи	8 разів по 2500 м
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 24-28 гр./хв.; ЧСС 170-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	6 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження частоти рухів протягом всієї вправи
	<u>Заняття 7</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості та технічної



	майстерності
Метод тренування	Рівномірний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	20 км; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 24-26 гр./хв.; ЧСС 160-170 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування
	<u>Заняття 8</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	6 разів по 1500 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 28-30 гр./хв.; ЧСС 170-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; збереження техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
	<u>Заняття 9</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування	Перемінний
Характер вправи	Веслування з гідрогальмом; вправи ЗФП
Тривалість вправи	6 разів по 1000 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 24-26 гр./хв.; ЧСС 160-180 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання близько до максимальної швидкості про-грібання; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
	<u>Заняття 10</u>
Спрямованість заняття	Розвиток швидкісної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП

Тривалість вправи	10 разів по 250 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 36-38 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
	<u>Заняття 11</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	3 рази за схемою: 250 м - 500 м - 500 м - 250 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 36-38 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання середньої швидкості подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
	<u>Заняття 12</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	6 разів по 1000 м; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп на відрізках 1000 м за схемою: 28-30-32-34-36-38 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; збільшення швидкості подолання дистанції із зростанням темпу
	<u>Заняття 13</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Інтервальний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	2 рази по 2000 м за схемою: 250 м - з дистанцій-

	ною швидкістю; 250 м - повільно; 120 рухів
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 36-38 гр./хв., 18-20 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	2 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
	<u>Заняття 14</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Повторний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	За схемою: 1500 м - 1500 м - 1000 м - 1000 м - 500 м
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 36-38 гр./хв.; ЧСС 180-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання швидкості подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
	<u>Заняття 15</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Інтервальний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	2 рази по 2500 м за схемою: 500 м - з дистанційною швидкістю, 500 м - повільно
Величина навантаження (інтенсивність)	Темп при дистанційній швидкості 34-36 гр./хв., повільно - 20-22 гр./хв.; ЧСС 170-190 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв., пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Утримання вказаної інтенсивності вправи; утримання правильної техніки веслування; варіювання швидкості подолання відрізків не більш 10% найкращого часу
	<u>Заняття 16</u>
Спрямованість заняття	Розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування	Інтервальний
Характер вправи	Веслування; вправи ЗФП
Тривалість вправи	2 рази по 2000 м; 120 рухів

Величина навантаження (інтенсивність)	Темп 34-40 гр./хв.; ЧСС 180-195 уд./хв.
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	До ЧСС менше 120 уд./хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи	Варіювання швидкості подолання дистанції не більш 10% найкращого часу

### 6.9. Моделі тижневих мікроциклів

#### Модель 1 - 4 - 8 занять на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (60%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП

#### Модель 2 - 5 - 10 занять на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток силових здібностей (80%)	Вправи ЗФП і СФП
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (80%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні; вправи СФП і ЗФП; спортивні ігри

#### Модель 3 - 6 - 12 занять на тиждень (підготовчий період)\*

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових і	Біг; веслування в човні, в

	швидкісно-силових здібностей (60%)	басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні, з гідрогальмом, на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри
П'ятниця	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, з гідрогальмом; вправи ЗФП
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, на ергометрі; вправи СФП і ЗФП

\* Тут і далі вказані спрямованість та орієнтовний характер основного тренувального заняття; при використанні 2 і 3 занять в день навантаження 2-го заняття повинні бути спрямовані на прискорення відновлення

Модель 4 - 6 - 12 занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; плавання, веслування в човні, в басейні, з гідрогальмом, на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг; веслування в човні, в басейні; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри
П'ятниця	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, з гідрогальмом; вправи ЗФП
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, на ергометрі; вправи СФП і ЗФП
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг; біг на лижах; веслування в човні, в басейні, на ергометрі; вправи СФП і ЗФП

## Модель 5 - 6 - 12 занять на тиждень (змагальний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (60%)	Веслування в човні, на ергометрі; вправи ЗФП
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Веслування в човні, з гідрогальмом, на ергометрі; біг, вправи СФП і ЗФП
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (100%)	Біг; веслування в човні, на ергометрі; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Веслування в човні, на ергометрі; вправи ЗФП
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Веслування в човні, з гідрогальмом, на ергометрі; біг, вправи СФП і ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Веслування в човні, з гідрогальмом, на ергометрі; біг, вправи СФП і ЗФП

## Модель 6 - 6 - 12 занять на тиждень (змагальний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Веслування в човні, на ергометрі; вправи ЗФП
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (100%)	Веслування в човні, з гідрогальмом, на ергометрі; біг, вправи СФП і ЗФП
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (60%)	Біг; веслування в човні, на ергометрі; вправи ЗФП; спортивні або рухливі ігри
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Веслування в човні, на ергометрі; вправи ЗФП
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Веслування в човні, з гідрогальмом, на ергометрі; біг, вправи СФП і ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Веслування в човні, з гідрогальмом, на ергометрі; біг, вправи СФП і ЗФП

## ЛІТЕРАТУРА

1. Академічне веслування: Правила змагань /За ред. М.І.Сябро – К.:, 2008. – 74 с.
2. Альтер Дж. Наука о гибкости. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420 с.
3. Виноградов В.Е. Практические рекомендации по применению внутренировочных средств в гребле на байдарках и каноэ: Метод. реком. - К.:, 2007. – 20 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебн. для студентов вузов физ. культ. и факультетов физ. воспит. в высш. учебн. зав. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296 с.
5. Воронова В.І. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2007. – 271 с.
6. Всесвітній антидопінговий кодекс. К.: – 2009. – 116 с.
7. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
8. Гребной спорт : Учебн. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. А.К.Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287 с.
9. Гунина Л.М., Земцова И.И., Олейник С.А., Шинкарук О.А., Чередниченко О.А. Особенности питания и рекомендации по пищевым манипуляциям гребцов на байдарках и каноэ: Метод. пособ. – К.:, 2007.- 38с.
10. Давыдов В.Ю. Характеристика позвоночника и осанки высококвалифицированных гребцов (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ): Метод. реком. - Волгоград: ГАФК, 2001. – 13 с.
11. Допинг и эргогенные средства в спорте /Под ред. В.Н.Платонова – К.: Олімпійська література, 2003. – 575 с.
12. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – 17 листопада 2009 р., К.: – 56 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания. – М.: Советский спорт. – 2009. – 200 с.
15. Иванов О.В. Организация подготовки высококвалифицированных гребцов: Метод. реком. – М.: Советский спорт, 1989. – 72 с.
16. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. – М.: – 2006. – 126 с.
17. Каменгецкий В.Г. Организация и судейство соревнований по академической гребле: Метод. пособ. – М.: Советский спорт, 1989. – 88с.
18. Мак-Дугалл Дж., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Дж. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса. – К.: Олімпійська література, 1998. – 431 с.
19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебн. для заверш. высш. физкульт. образования. – М.:, 2001. – 324 с.

20. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф., Дологова Е.В., Епищев И.С. Гребной спорт: Учебн. для студ. высш. пед. учеб. зав. /Под ред. Т.В.Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
21. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 203с.
22. Питание спортсмена: Пособие для профессиональной работы с физически подготовленными людьми /Под. ред. Кристин А. Розенблюм. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 535 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. тренеров высш. квалиф. – К.: Олімпійська література, 2004. – 853 с.
24. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993.
25. Рубин В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебн. пособ. – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.
26. Слимейкер Р., Браунінг Б. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость /Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2005. – 328 с.
27. Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередниченко О.О. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: Метод. реком. – К.:, 2008. – 80 с.
28. Спортивная медицина /Под. общ. ред. Р.Джексона. – К.: Олімпійська література, 2003. – 384 с.
29. Спортивные травмы /Под. общ. ред. П.А. Фх. Ренстрема. – К.: Олімпійська література, 2002. – 378 с.
30. Стеценко Ю.Н., Яценко З.Р. Особенности применения специальных упражнений в годовичном цикле подготовки квалифицированных гребцов-академистов: Метод. пособ. – К.:, 1992. – 28с.
31. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.:, 2006. – 494 с.
32. Фармакология спорта /Под общ. ред. С.А.Олейника, Л.Н.Гуниной, Р.Д.Сейфуллы – К.: Олімпійська література, 2010. – 640 с.
33. Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту /За заг. ред. О.А. Шинкарук. – К.: Олімпійська література, 2009. – 144 с.
34. Энока Р.М. Основы кинезиологии. – К.: Олімпійська література, 2003. – 408 с.
35. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: Учебно-метод. пособ. – М.:, 2003. – 175 с.
36. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. – Мурманск.: Тулома, 2006. –160 с.



## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Система підготовки спортсменів у веслуванні академічному .....	4
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у веслуванні академічному .....	4
1.2. Засоби, методи та принципи підготовки .....	7
1.3. Загальні засади адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень в процесі підготовки .....	8
1.3.1. Характеристика та види навантажень .....	8
1.3.2. Адаптація організму спортсменів до фізичних навантажень .....	13
1.4. Структура тренувального процесу і зміст різних сторін підготовки .....	15
1.4.1. Загальна характеристика змісту різних сторін підготовки .....	17
1.4.2. Зміст етапів багаторічної підготовки у веслуванні академічному .....	18
1.4.3. Характеристика макроструктури спортивної підготовки у веслуванні академічному .....	25
1.4.4. Мезоструктура підготовки спортсменів .....	26
1.4.5. Побудова мікроциклів підготовки .....	26
1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів .....	30
1.6. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки .....	32
2. Організація навчально-тренувальної роботи з веслування академічного у спортивних школах .....	34
2.1. Режим та наповнення груп у спортивних школах .....	34
2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу .....	35
2.3. Планування спортивної підготовки в школах з веслування академічного .....	38
2.4. Структура навчально-тренувального заняття .....	39
2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи .....	40
2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань .....	40
3. Групи початкової підготовки .....	44
3.1. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки .....	44
3.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами .....	45
3.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки .....	46
3.4. Змагальна практика .....	47
3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	49
3.6. Основний програмний матеріал .....	49
3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	55
3.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять .....	55
3.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	57
4. Групи попередньої базової підготовки .....	58
4.1. Організація та методика відбору до груп попередньої базової підготовки .....	58

4.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами .....	60
4.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки ....	61
4.4. Змагальна практика .....	62
4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	63
4.6. Основний програмний матеріал .....	64
4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	72
4.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять .....	73
4.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	75
5. Групи спеціалізованої базової підготовки .....	77
5.1. Організація та методика відбору до груп спеціалізованої базової підготовки .....	77
5.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами .....	78
5.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки ....	79
5.4. Змагальна практика .....	80
5.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	81
5.6. Основний програмний матеріал .....	82
5.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	87
5.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять .....	88
5.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	92
6. Групи підготовки до вищих досягнень .....	94
6.1. Організація та методика відбору в групах підготовки до вищих досягнень .....	94
6.2. Навчально-тренувальна робота з веслярами .....	96
6.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки ....	97
6.4. Змагальна практика .....	98
6.5. Контроль навчально-тренувальної роботи .....	98
6.6. Основний програмний матеріал .....	99
6.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу .....	102
6.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять .....	103
6.9. Моделі програм тижневих мікроциклів .....	108
Література .....	111

## **ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНЕ**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж