

6. Лопухова, О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог «Вем Sex Role Inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 147–154.
7. Психология личности: Словарь справочник / Под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. - К.: Рута, 2001. - 320 с.
8. Тарасенко Л. В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников : дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Тарасенко Людмила Васильевна – Москва, 2007. – 187 с.
9. Фащук О.В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : автореф. дис. на здобуття ступ. к.н. фіз.вих.: 24.00.02 / О.В. Фащук - Івано-Франківськ, 2011. – 24 с.

#### References

1. Bilichenko, E. A. (2013), "Gender Aspects of the Personality-Motivational Sphere of Students to Doing Physical Education and Sports", Physical education of students, pp. 8–14.
2. Krucevich, T. Yu., Bilichenko, E. A., Marchenko, O. Yu. and Imas, T. V. (2012), "Gender features of boys and girls involved in and not involved in sports", Sports Bulletin Pridniprovia, pp. 14–17.
3. Evstigneeva, I.V. (2012), "Gender education of pupils of the basic school at the lessons of physical culture": diss. cand. nauk, Lugansk, 228 p.
4. Kletsina I.S. (2004), "Psychology of gender relations. Theory and Practice" – Aletheia: 408 s.
5. Krusevich, T. Yu. and Marchenko, O. Yu. (2009), "Formation of Physical Culture of Students in the System of Physical Education", The theory and methods of physical education and sport, pp. 78-81.
6. Lopukhova, O. G. (2013) Questionnaire "Masculinity, femininity and gender personality type" (Russian analogue «Вем Sex Role Inventory») Questions of Psychology, № 1, pp 147–154.
7. Personality Psychology: Dictionary Reference (2001), Ed. P. P. Ermine and T. M. Titarenko, K.: «Ruta», 2011, 320 p.
8. Tarasenko, L.V. (2007), "The Gender Approach in Physical Education as a Factor in the Improvement of Young Schoolchildren" : diss. cand. nauk, Moscow, 187 p.
9. Fashchuk, O.V. (2011) "Gender features of physical education of adolescents": diss. cand. nauk, Ivano-Frankivsk, 24 p.

УДК 797.123.1 + 796.015.6.071

**Довгодько І.,**  
**аспірант кафедри водних видів спорту**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Дяченко А.**  
**завідувач кафедри водних видів спорту**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

### РОЗПОДІЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПИ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНОГО СТАРТУ СЕЗОНУ ВЕСЛЯРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*Спорт вищих досягнень постійно вимагає вдосконалення системи підготовки спортсменів високого класу.*

*За останні роки значно зросла конкуренція у веслуванні академічному. Майстерність веслярів зарубіжних невеликих країн Естонія, Румунія, Литва, Хорватія, Сербія значно зросла. З'явилися нові сильні конкуруючі команди. Результати XXXI Олімпійських ігор і подальшого чемпіонату світу в 2017р. свідчать про те, що наші весляри втрачають завойовані позиції.*

*У той же час в академічному веслуванні є лише мінімальні дані про структуру та плануванні тренувальних навантажень на етапі безпосередньої підготовки до головного старту сезону. У цій статті розглянута побудова етапу безпосередньої підготовки висококваліфікованих веслярів академістів. Була розроблена відмінна від консервативних систем, система розподілу обсягу і інтенсивності навантажень в мезоциклах підготовки. Вперше застосовані умови, при яких пік обсягу і інтенсивності навантаження припадає на середину мезоциклу.*

*Тому надалі логічним буде поглиблення вивчення етапу безпосередньої підготовки це є актуальною проблемою теорії і практики у веслуванні академічному.*

**Ключові слова:** академічне веслування, веслярі високої кваліфікації, етап безпосередньої підготовки, мезоцикл, мікроцикл, аеробно-анаеробні можливості.

**Довгодько Иван Викторович, Дяченко Андрей Юрьевич, Распределение тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона гребцов высокой квалификации. Спорт высших достижений постоянно требует совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса. За последние годы значительно выросла конкуренция в гребле академической. Мастерство гребцов зарубежных небольших стран Эстония, Румыния, Литва, Хорватия, Сербия значительно возросла. Появились новые сильные конкурирующие команды. Результаты XXXI Олимпийских игр и последующего чемпионата мира в 2017г. свидетельствуют о том, что наши гребцы утрачивают завоеванные позиции.**

*В то же время в академической гребле имеются лишь минимальные данные о структуре и планировании тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона.*

*В этой статье рассмотрено построение этапа непосредственной подготовки высококвалифицированных*

гребцов академістів. Была разработана отличная от консервативных систем, система распределения объема и интенсивности нагрузок в мезоциклах подготовки. Впервые применены условия, при которых пик объема и интенсивности нагрузки приходится на середину мезоцикла.

Поэтому в дальнейшем логичным будет углубления изучения этапа непосредственной подготовки, это является актуальной проблемой теории и практики в гребле академической.

**Ключевые слова:** академическая гребля, гребцы высокой квалификации, этап непосредственной подготовки, мезоцикл, микроцикл, аэробно-анаэробные возможности.

**Dovhodko Ivan Viktorovich, Dyachenko Andrei Yuryevich, Distribution of training loads at the peaking to the major competition of the season of highly qualified rowers.** High performance sport constantly requires improving the system of training high-class athletes. In recent years, competition in rowing has increased significantly. The skills of rowers from small foreign countries of Estonia, Romania, Lithuania, Croatia, and Serbia have increased significantly. There appears new strong competing teams. The results of the XXXI Olympic Games and the subsequent World Champ in 2017 indicate that our rowers lose their positions.

At the same time, rowing contains only minimal knows on the structure and planning of training loads at the peaking to the major competition of the season.

In this article, the construction of the stage of direct training of highly skilled rowers is considered. Were developed, training system different from conservative systems. System that include the distribution of volume and intensity of loads in mesocycles. For the first time, conditions have been applied in which the peak of the volume and the intensity of the load, been in the middle of the mesocycle.

Therefore, it will be logical to further deepen the study of the stage of direct training, which is an actual problem of theory and practice in rowing.

**Keywords:** rowing, high qualification rowers, peaking to the major competition, mesocycle, micro cycle, aerobic-anaerobic abilities.

**Постановка проблеми.** Одним з основних умов, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів у веслярів-академістів, є система і структура планування етапів підготовки. В системі підготовки веслярів високого класу відсутній узгоджений підхід до організації спортивної підготовки на етапі безпосередньої підготовки до змагання. До основних причин відносять організаційні, фінансові можливості виду спорту, і головне відсутність науково-обґрунтованих принципів побудови етапу безпосередньої підготовки до головних змагань сезону. У спеціальній літературі присутній незначна кількість даних, які дозволяють побудувати спортивне тренування у відповідності з закономірностями біологічної адаптації організму в процесі досягнення і підтримки спортивної форми, формування готовності веслярів до головного старту сезону [1, с. 338]. При цьому, більшість фахівців-практиків використовують в тренувальному процесі «форсований» метод, в якому використовується великий обсяг тренувальних навантажень, які за своєю спрямованістю мало відповідають структурі змагань [4, с. 24; 7, с. 191].

У міжнародному календарі змагань з веслування академічного виділяють два основних старту: Чемпіонат Європи та Чемпіонат Світу. Період між стартами складає, як правило, від 10 до 14 тижнів. Цей період прийнято розглядати як етап безпосередньої підготовки до Чемпіонату Світу, який включає проміжний, контрольний старт на регаті з умовною назвою «Особистий чемпіонат України». У відповідність з цими часовими параметрами будується етап безпосередньої підготовки до чемпіонату світу, який складається з мезоциклів підготовки - базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний, змагальний.

**Аналіз літературних джерел.** Методологічні основи спортивного тренування свідчать, що вирішення проблеми підвищення спеціальної працездатності в процесі підготовки до головного змагання сезону засноване на застосуванні спеціальної групи тренувальних і поза тренувальних засобів [5, с. 356; 8, с. 1381-1385]. Ці засоби підсилюють традиційну (успішно апробовану спортсменами) систему впливів, стимулюють спеціальну працездатність і відновлювальні реакції організму [5, с. 356; 15, с. 1928-1935]. При цьому, велике значення має раціональне планування тренувальних навантажень без збільшення об'ємів і інтенсивності тренувальної роботи у відповідність з принципами сучасної періодизації спортивної підготовки, зокрема принципами побудови етапу безпосередньої підготовки до головного змагання сезону [6, с. 624].

Ряд авторів вказують на проблеми раціонального планування тренувального процесу при підготовці до головних стартів сезону [12, с. 13-29; 14, с. 343-358]. Основною проблемою є те, в спеціальній літературі, як правило, пропонується стратегія планування, орієнтована на річну підготовку до головного старту [9, с. 488-494; 10, с. 2653-2662], яка також передбачає застосування етапу безпосередньої підготовки до старту. Реалізація цього етапу заснована на досягнутому фундаменті базової підготовленості, закладений протягом тривалого періоду [5, с. 356]. Такого роду стратегія успішно використовувалася протягом багатьох років багатьма провідними спортсменами світу [11, с. 413-432; 13, с. 1693-1702]. Разом з тим, сучасні реалії веслувального виду спорту диктують необхідність застосування двоциклової і багатоциклової підготовки протягом року. Варіації досягнення, підтримки і зниження спортивної форми вимагають пошуку нових форм планування тренувального процесу, збільшення його спеціалізованої спрямованості. Це відбувається не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, скільки за рахунок оптимізації системи планування спрямованої на оптимізацію тренувальних навантажень, в результаті послідовної реалізації тренувальних засобів, спрямованих на розвиток функціональних можливостей, стимуляцію працездатності і відновлювальних реакцій веслярів.

Таким чином, систематизація даних з цього питання, розробка і застосування спеціальної структури

тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до старту є актуальним напрямком досліджень.

**Зв'язок досліджень із темами НДР.** Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, проведеної Національним університетом фізичного виховання і спорту України відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. з теми «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту, з урахуванням вимог змагальної діяльності», № держреєстрації 0116U001614.

**Мета.** Обґрунтувати шляхи підвищення спеціальної працездатності веслярів етапі безпосередньої підготовки до чемпіонату світу.

**Методи й організація дослідження.** Аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури. Експериментальна частина дослідження була проведена впродовж етапу безпосередньої підготовки до чемпіонату світу за участю 9 кваліфікованих веслярів.

**Результати та їх обговорення.** Планування тренування безпосередньо перед відповідальними змаганнями для багатьох тренерів є проблемою. Аналіз тренувальних навантажень на заключному етапі підготовки, динаміка функціонального стану, темпи зростання майстерності і рівня розвитку спеціальної витривалості показали, що найбільш оптимальним є мезоцикл тривалістю 12 тижнів, що не суперечить змісту змагального періоду провідних веслярів України. З них дванадцятий тиждень є змагальним мікроциклом.

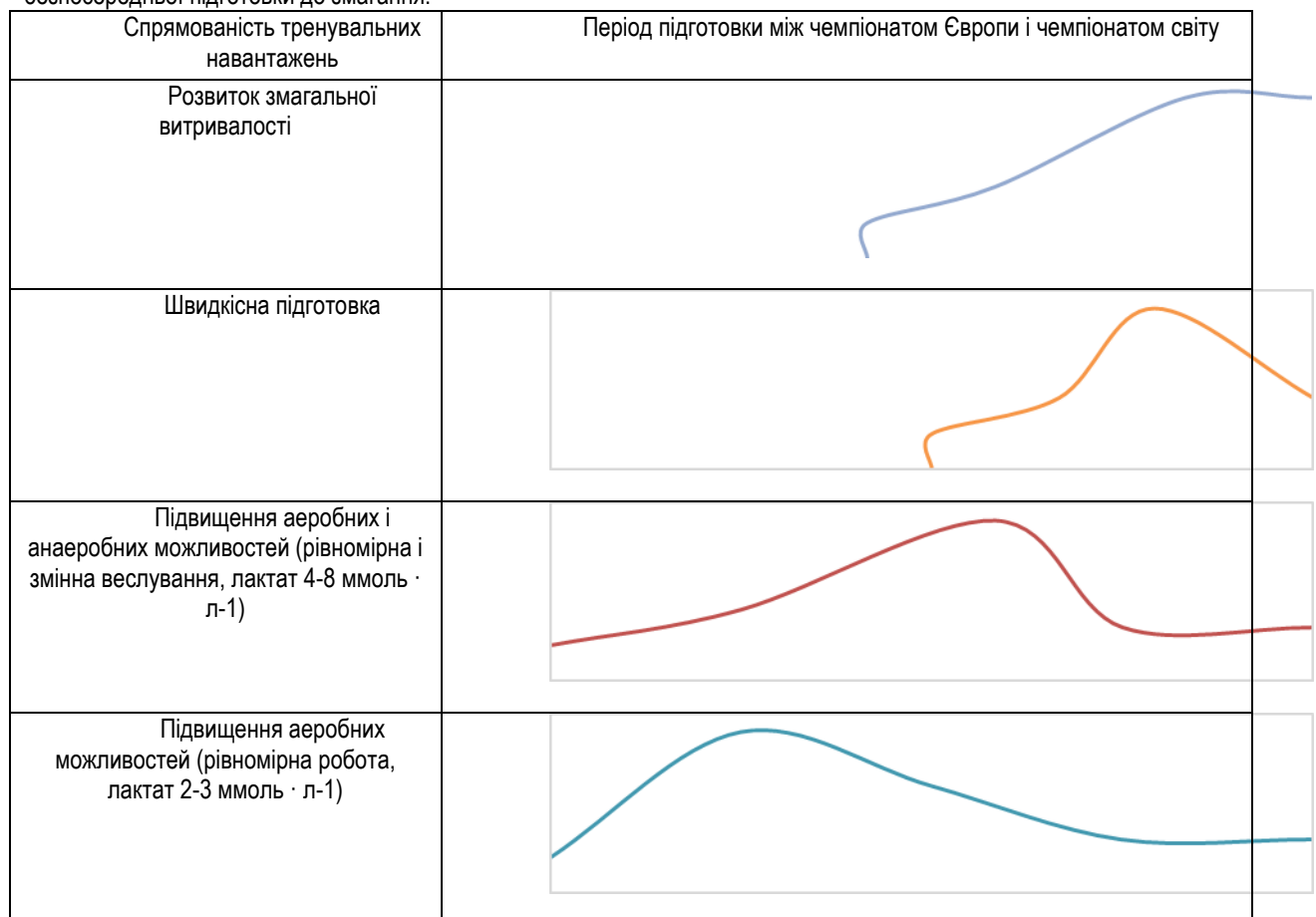
На кожному з етапів підготовки використовуються ударні мікроцикли, спрямовані на розвиток сторін фізичної підготовленості спортсменів.

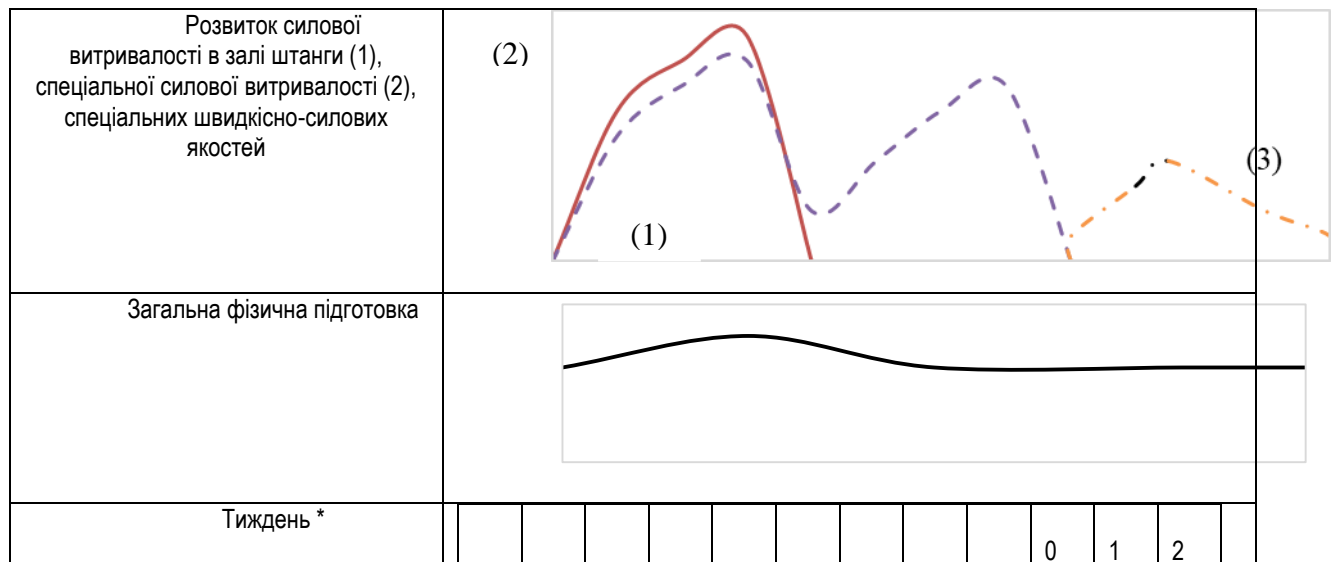
Перший мезоцикл був спрямований на підвищення аеробних можливостей і розвиток силової витривалості на основі індивідуальної роботи веслярів в тренажерному залі і дрібних човнах – одиночках (1х), двійках (2х).

У спеціально-підготовчому мезоциклі підготовки основна увага приділяється розвитку аеробно-анаеробних можливостей у командному човні. Значна кількість коштів застосовується для відновлення і стимуляції працездатності. Мікроцикл вибудовується навколо роботи спрямованої на підвищення коефіцієнта корисної дії в рамках структури рухових локомоцій веслярів, що забезпечує високу потужність і збільшення рівня спеціальної працездатності спортсменів і, отже, рівень розвитку спеціальної витривалості [3, с. 21-26, 39].

Новим в побудові спеціально-підготовчого мезоциклу є утриманням високої інтенсивності і обсягу навантаження в середині періоду і наступним зниженням обсягу і інтенсивності ближче до наступного етапу підготовки.

На малюнку 1 схематично представлені варіанти розподілу тренувальних навантажень протягом етапу безпосередньої підготовки до змагання.





Примітка. \* - тижні в мезоциклі підготовки: 1-5 - базовий мезоцикл, 6-9 - спеціально-підготовчий мезоцикл; 10-11 - предзмагальний мезоцикл; 12 - змагальний мікроцикл

Малюнок 1 Розподіл тренувальних навантажень протягом етапу безпосередньої підготовки до змагання.

Новим в побудові предзмагального мезоциклу також є великий загальний обсяг тренувальних навантажень на початку мезоциклу (ударний мікроцикл), з подальшим зниженням обсягу і інтенсивності перед змаганнями (підвідний мікроцикл). Така побудова тренувального навантаження, сприяє вдосконаленню не тільки рухових навичок, а й забезпечує високу потужність і значне збільшення рівня спеціальної змагальної працездатності спортсменів і, отже, рівень розвитку змагальної витривалості. Одним з основних елементів новизни в структурі підготовки було використання циклів стимуляція спеціальної працездатності - реалізація тренувального навантаження - стимуляція відновлювальних реакцій. Цей підхід був реалізований в процесі виконання тренувальних занять з великими навантаженнями. Стимуляція спеціальної працездатності здійснювалася за добу до тренувального заняття з великим навантаженням, коли використовувалися комплекси тренувальних і позатренувальних впливів. Спеціальні комплекси позатренувальних і тренувальних впливів використовувалися після занять з великими навантаженнями у відповідність законам періодів відновлення і стимуляції працездатності після великих фізичних навантажень. Зміст і особливості застосування спеціальних комплексів позатренувальних і тренувальних впливів представлені в спеціальній літературі [5, с. 356].

Одинадцятий тижневий мікроцикл має відновлювальний характер (підвідний характер) перед змагальним мікроциклом. Завершальний дванадцятий мікроцикл має різну структуру залежно від кількості країн учасників. В середньому кількість команд учасників заїздів четвірок парних коливається від 10 до 20 команд.

Ефективність реалізації даної структури етапу безпосередньої підготовки до головних змагань підтвердили результати веслярів високої кваліфікації на чемпіонаті світу з академічного веслування, де спортсмени України вибороли золоті медалі і показали рекордну швидкість подолання дистанції 2000 м в четвірці парній. Результат подолання дистанції склав 5'32"26.

#### Висновки

1. Представлена оригінальна структура розподілу навантаження на етапі безпосередньої підготовки веслярів до головних змагань сезону. Відмінною особливістю нової системи є перерозподіл обсягу і інтенсивності навантажень в мезоциклах підготовки. Вперше застосовані умови, при яких пік обсягу і інтенсивності навантаження припадає на середину мезоциклу.

2. В якості додаткових впливів були використані тренувальні та позатренувальні впливи, спрямовані на стимуляцію працездатності і відновлювальних реакцій. Для цього в процесі застосування тренувальних занять з великими навантаженнями використовували систему стимуляції спеціальної працездатності - реалізація тренувального навантаження - стимуляція відновлювальних реакцій.

3. Застосування спеціальної програми підготовки дозволило досягти піку форми до головних змагань сезону і посісти перше місце на чемпіонаті світу з веслування академічного з рекордом часу подолання дистанції 5'32"26.

#### Література

1. Дяченко А. Ю. Удосконалення спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні. - К.: НВФ "Славутич-Дельфін", 2004. - 338 с.

2. Заціорский В. М. Біомеханічні основи витривалості. М. Фізкультура і спорт, 1982. -207 с.

3. Клешньов В.В. Особливості веслування на ергометрі та їх значення в підготовці веслувальників-академістів. Теорія і практика фізичної культури. Вип. № 6 С.П., 1996. С.21-26, 39

4. Нечаев А. В. Розподіл коштів і методів вдосконалення силових якостей і витривалості в річному тренувальному макроциклі веслярів-академістів 15-16 років: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04) / Коломенський ГПУ. - Малаховка, 2006. - 24 с.

5. Міщенко В., Лисенко Л., Виноградов В. (2007) Зміни кардіореспіраторної реактивності, пов'язані з адаптацією для інтенсивної фізичної підготовки в спорті. Науковий світ. Київ, 356 с.

6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивного тренирования. Загальна теорія і її практичне застосування. - К. : Олімпійська література, 2013. - 624 с.
7. Стеценко, Ю. Н. Функциональная подготовка спортсменов - весляриів різної кваліфікації [Навчальний посібник]: К., УГУФВС, 1994. -191 с.
8. Bampouras, T. M., Marrin, K., Sankey, S. P. and Jones, P. A. (2014), «Test-retest reliability and sensitivity of the Concept2 Dyno dynamometer: practical applications», J Strength Cond Res, no 28(5), pp. 1381-1385
9. du Manoir, G.R., Haykowsky, M.J., Syrotuik, D.G., Taylor, D.A. and Bell, G.J. (2007), «The effect of high-intensity rowing and combined strength and endurance training on left ventricular systolic function and morphology», Int J Sports Med, no. 28(6), pp. 488-494.
10. Gee, T. I., French, D. N., Howatson, G., Payton S. J., Berger N. J. and Thompson, K. G. (2011), «Does a bout of strength training affect 2,000 m rowing ergometer performance and rowing-specific maximal power 24 h later?», Eur J Appl Physiol, no. 111(11), pp. 2653-2662.
11. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2011) «Strength testing and training of rowers: a review», Sports Med, no. 1;41(5), pp. 413-432.
12. Mishchenko V., Diachenko A., Shynkaruk O., Suchanowski A., Lysenko O., Tomiak T., Korol A. (2010) Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shiftsin Respiratory Homeostasisand Physical Exercisein Homogeneous Groups of High Performance Athletes. Balnic Journal of Healthand Physical Activity. 2(1): 13-29
13. Seitz, L.B., Reyes, A., Tran, T.T., Saez de Villarreal, E. and Haff, G.G. (2014), «Increases in lower-body strength transfer positively to sprint performance: a systematic review with meta-analysis», Sports Med, no 44(12), pp. 1693-1702
14. Smith, T.B. and Hopkins, W.G. (2012), «Measures of rowing performance», Sports Med, no. 42(4), pp. 343-358.
15. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2013), «Strength, power, and muscular endurance exercise and elite rowing ergometer performance», no. 27(7), pp. 1928-1935

#### Reference

1. Diachenko A. Y. (2004), «Perfection of special endurance of qualified athletes in rowing», K. NPF "Slavutich-Dolphin", 2004. - 338 p.
2. Zatsiorsky V. M. (1982), «Biomechanical bases of endurance. M. Physical Culture and Sport», – 207 p.
3. Kleshnev V. V. (1996), «Peculiarities of ergometers rowing and its significance in the preparation of rowers. Theory and practice of physical culture», P.21-26, 39
4. Nechaev A. V. (2006), «Distribution of means and methods for improving strength and endurance in a one-year training macro cycle of rowers of 15-16 years», Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences: (13.00.04) / Kolomna State Medical Academy, Malakhovka, 24 p.
5. Mishchenko V., Lusenko L., Vinogradov V. (2007) Cardiorespiratory reactivity changes related to adaptation for high intensity physical training in sports. Scientific world. Kiev, 356 p.
6. Platonov V. N. (2013), «Periodization of sports training. General theory and its practical application», K. Olympic literature, 624 p.
7. Stetsenko Y. N. (1994), «Functional training athletes - oarsmen of various qualifications» K., UGU FVS, 191 p.
8. Bampouras, T. M., Marrin, K., Sankey, S. P. and Jones, P. A. (2014), «Test-retest reliability and sensitivity of the Concept2 Dyno dynamometer: practical applications», J Strength Cond Res, no 28(5), pp. 1381-1385
9. du Manoir, G.R., Haykowsky, M.J., Syrotuik, D.G., Taylor, D.A. and Bell, G.J. (2007), «The effect of high-intensity rowing and combined strength and endurance training on left ventricular systolic function and morphology», Int J Sports Med, no. 28(6), pp. 488-494.
10. Gee, T. I., French, D. N., Howatson, G., Payton S. J., Berger N. J. and Thompson, K. G. (2011), «Does a bout of strength training affect 2,000 m rowing ergometer performance and rowing-specific maximal power 24 h later?», Eur J Appl Physiol, no. 111(11), pp. 2653-2662.
11. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2011) «Strength testing and training of rowers: a review», Sports Med, no. 1;41(5), pp. 413-432.
12. Mishchenko V., Diachenko A., Shynkaruk O., Suchanowski A., Lysenko O., Tomiak T., Korol A. (2010) Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shiftsin Respiratory Homeostasisand Physical Exercisein Homogeneous Groups of High Performance Athletes. Balnic Journal of Healthand Physical Activity. 2(1): 13-29
13. Seitz, L.B., Reyes, A., Tran, T.T., Saez de Villarreal, E. and Haff, G.G. (2014), «Increases in lower-body strength transfer positively to sprint performance: a systematic review with meta-analysis», Sports Med, no 44(12), pp. 1693-1702
14. Smith, T.B. and Hopkins, W.G. (2012), «Measures of rowing performance», Sports Med, no. 42(4), pp. 343-358.
15. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2013), «Strength, power, and muscular endurance exercise and elite rowing ergometer performance», no. 27(7), pp. 1928-1935