

8. Рынок фитнес-услуг в Украине [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://inventure.com.ua/analytics/investmets/rynok-fitness-uslug-v-ukraine> (дата звернення 15.04.2017)
9. Чеховська Л. Сучасний стан і проблеми розвитку інфраструктури масового спорту України / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 3К (84)17. Т. 1. – С.526-531
10. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Л. Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник: [зб. наук. пр.]. – Харків, 2017. – № 2 (58)
11. Chekhovska L. Mass sport events in the activity of children and youth clubs in Iviv to involve children into physical activity / Chekhovska L , Turka R. // Journal of Physical Education and Sport.- Art # 81. - Vol 15. - issue 2, September 2015 - P. 538-542
12. EuropeActive. [Electronic resource]. – Access mode: <https://europeactive.blackboxpublishers.com/en> (Date of application 01.04.2017).
13. Hollasch K. The European Health & Fitness Market Report 2016 [Electronic resource]. – Access mode: http://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/events/EHFF2016/KarstenHollasch_EHFF2016.pdf/ (Date of application 01.04.2017).
14. Sharkey B. Fitness and Health / B. Sharkey. - Champaign, IL : Humain Kinetics, 2002. – 240 p.

УДК 796.015-053.67:797.122 (477+438)

Чичкан О., Костовський М., Музика Б., Гіль М.
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОЇ ЗБІРНОЇ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ

Анотація. Шляхом аналізу тренувальних планів підготовки юнацьких збірних України та Польщі до юнацького Чемпіонату світу з веслування на байдарках та каное ми визначили основні акценти та відмінності у підготовці спортсменів різних країн. Основний акцент у фізичній підготовці українські тренери ставлять на розвиток загальної та спеціальної витривалості (по 19,2% від усього загального часу припадає на розвиток цих якостей), а польські тренери – на спеціальну витривалість (32,1%).

Ключові слова: веслування на байдарках та каное, фізична підготовка, спортсмени.

Аннотация. Система подготовки спортсменов юношеской сборной по гребле на байдарках и каное в Украине и Польше. Оксана Чичкан, Николай Костовский, Богдан Музыка, Николай Гиль. Путем анализа тренировочных планов подготовки юношеских сборных Украины и Польши к юношескому Чемпионату мира по гребле на байдарках и каное мы определили основные акценты и различия в подготовке спортсменов разных стран. Основной акцент в физической подготовке украинские тренеры ставят на развитие общей и специальной выносливости (по 19,2% от всего общего времени приходится на развитие этих качеств), а польские тренеры - на специальную выносливость (32,1%).

Ключевые слова: гребля на байдарках и каное, физическая подготовка, спортсмены.

Annotation. System youth team training athletes in rowing in Ukraine and Poland. Oksana Chychkan, Mykola Kostovsky, Bogdan Muzyka, Mykola Gil'. By analyzing training plans for training youth teams of Ukraine and Poland to the Youth World Cup in rowing, we identified the main accents and differences in training athletes of different countries.

Analysis of the literature showed that only rationally organized system for training before competition stage is the main condition for building a solid base for successful performances of athletes in responsible competitions. This approach to training process ensures high growth and stable sporting achievements on stage to realize individual potential and maintaining high achievement. Conversely, early forcing athletic training through the use of a limited range of special exercises can prepare those reaching relatively high sports results in childhood and typically leads to a significant backlog in adulthood and, consequently, to cease training.

In the last years of independence Ukraine significantly increased interest of national experts to study foreign systems selection and training, particularly in rowing and canoeing. Comprehensive analysis of the scientific and technical literature of domestic and foreign authors gives reason to believe the lack of basic scientific work Ukraine on training of athletes in youth teams. No orderly scientific and methodical literature, highlighting approaches to the use experience of the preparation of athletes for the main season starts in rowing and canoeing. This issue was raised at Sculls and skilled athletes. There are almost no systematic work on physical training of athletes in the youth teams.

The emphasis on physical training Ukrainian coaches put on the development of general and special endurance (by 19.2% of the total time necessary on the development of these qualities), and Polish coaches - a special endurance (32.1%). Much attention is paid to improving technical readiness of both Ukrainian and the Polish athletes. Harmonization of technical elements of physical fitness athlete reflects not only the process of technical improvement, but the level of fitness in general.

Keywords: rowing, physical training, athletes.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями їх організації. Аналіз літератури показав, що тільки раціонально організована система тренувань на передзмагальному етапі є головною умовою створення міцної бази для успішних виступів спортсменів на відповідальних змаганнях. Такий підхід до організації навчально-тренувального процесу забезпечує високі темпи росту і стабільні спортивні досягнення на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження високих досягнень. І навпаки, раннє форсування спортивної підготовки шляхом використання обмеженого кола спеціальних вправ дозволяє підготувати тих, що досягають відносно високих спортивних результатів в дитячому віці, і зазвичай, призводить до суттєвого відставання в більш зрілому віці і, як наслідок, до припинення тренувань [2, 3, 6 та інші].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки незалежності України помітно зріс інтерес вітчизняних фахівців до вивчення зарубіжних систем відбору та підготовки, і зокрема у веслуванні на байдарках і каное. Всебічний аналіз наукової та науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати про брак фундаментальних робіт науковців України на тему підготовки спортсменів в юнацьких збірних. Відсутня впорядкована науково-методична література, яка б висвітлювала підходи до використання досвіду здійснення підготовки спортсменів до основних стартів сезону у веслуванні на байдарках і каное. Ця проблема піднімалася у веслуванні академічному, причому у кваліфікованих спортсменів [1]. Також майже відсутні систематизовані роботи по фізичній підготовці спортсменів в юнацьких збірних.

Мета дослідження полягає у виявленні базових ідей та принципів системи підготовки спортсменів в Україні та Польщі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підвідні мікроцикли слугують для підготовки спортсменів до змагань. Зміст мікроциклу може бути доволі різноманітним. Він залежить від програми змагань, частоти виступу на змаганнях, методики попередньої підготовки, значимості старту, індивідуальних особливостей спортсменів і низки інших чинників. З врахуванням цих факторів в підвідному мікроциклі переважно можуть вирішуватися наступні завдання: активний відпочинок, відтворення режиму змагань, психічне налаштування, навантаження, яке контрастне по відношенню до змагальної діяльності [2].

Підвідні мікроцикли звично складаються на 2 – 3 тижні, безпосередньо перед відповідальними змаганнями. Перші 2 – 3 підвідні мікроцикли звичайно передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань при відносно невисокому сумарному навантаженні і загальному обсягу роботи, але при високій спеціалізованості програм окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли цього мезоциклу, безпосередньо перед головними змаганнями, по основним характеристикам майже не відрізняються від відновних. Однак на фоні загального незначного навантаження на початку або середині мікроцикла може плануватися заняття з великим або значним навантаженням.

Програми підвідних мікроциклів, безпосередньо перед стартами, багато в чому носять індивідуальний характер. Спортсмени, які мають підвищені здібності до відновлення, і високі адаптаційні можливості, можуть витримувати більш напружений режим роботи в мікро циклах у порівнянні зі спортсменами, що не виділяються у цьому відношенні [2, 3].

Для аналізу системи підготовки спортсменів юнацьких збірних Польщі та України ми взяли двохтижневі мікроцикли безпосередньо перед чемпіонатом Світу, який відбувався 27-29 липня 2007 року в Чехії. Тренування проводилися на навчально-тренувальному зборі.

У підготовці українських спортсменів найбільший акцент (табл.1) ставиться на розвиток загальної та спеціальної витривалості, по 5 занять (19,2 %) на кожен фізичну якість та вдосконалення технічної майстерності. Три заняття (11,5%) припадало на розвиток швидкісної витривалості, і по 2 заняття (7,7%) відводилося на розвиток швидкості та вибухової сили. На контроль припадає лише одне заняття в кінці першого мікроциклу.

Аналізуючи мікроцикли підготовки спортсменів України ми побачили, що вони побудовані за загальноприйнятими принципами.

Адже, згідно літературних джерел [2, 3], методика побудови мікроциклів залежить від низки чинників. До них, в першу чергу відносяться особливості процесів втоми та відновлення в результаті навантажень окремих занять. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, як впливають на спортсмена навантаження, різне по обсягу та спрямованості, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них.

В загальному в таблиці 1 представлена наступна схема тренувань: в понеділок та вівторок – два тренування, середа – одне, четвер – два, п'ятниця, субота – одне тренування, неділя – відпочинок. Як нам відомо, звичайно при двохразовому тренуванні одне заняття є основним, а друге – додатковим. В понеділок зранку спортсмени розвивали загальну витривалість, тобто величина навантаження – велика, а ввечері – було коротке тренування на якому розвивалась вибухова сила. У вівторок зранку навантаження середньої величини для розвитку спеціальної витривалості, після обіду – технічно-змінне веслування. Така побудова занять узгоджується з даними науковців, які зазначають, що дійовим чинником керування процесами відновлення після занять з великими навантаженнями є заняття з малими і середніми навантаженнями. Після тренувальних занять різної переважно спрямованості з великими навантаженнями спостерігається інтенсифікація процесів відновлення в тому випадку, якщо в додаткових заняттях з малими або середніми навантаженнями виконується робота принципово іншої спрямованості, при якій основне навантаження припадає на інші функціональні системи.

Таблиця 1.

Підвідний мікроцикл для спортсменів юнацької збірної України

День тижня/ Тиждень	I-ий тиждень		II-ий тиждень	
	I-е тренування	II-е тренування	I-е тренування	II-е тренування

Пн	Загальна витривалість 2'1'-4'2'-6'3'- 8'4'-6'3'-4'4'-2'	Вибухова сила (5x12" / 2') – 3 серії / 6'	Спеціальна витривалість (3x3'1') – 2 серії/6'	Вибухова сила 10x15"
Вт	Спеціальна витривалість (4x2'2') – 3 серії / 12'	Технічно-змінне тренування Веслування 50'	Швидкісна витривалість (30"1' - 1'2'-20"/45") – 5 серій/5'	Технічно-змінне тренування Веслування 50'
Ср	Швидкісна витривалість (4x30"/45"-1'-45") – 5 серій / 5'	Відпочинок	Спеціальна витривалість 6x375м	Відпочинок
Чт	Швидкість (5x15"/105") +(5x1'3')	Загальна витривалість Крос 30'+ 3РВ	Загальна витривалість 6'5'-15'7'-10'	Відпочинок
Пт	Швидкісна витривалість (10"/20"-20"/30"-30"/1'-45")- 6 серій/3'	Відпочинок	Спеціальна витривалість 4x100м + 4x250м	Швидкість 10"/20"-20"/40"- 30"/1'-45"
Сб	Контрольне проходження дистанції	Відпочинок	Спеціальна витривалість 1x5' + 1x2'	Відпочинок
Нд	Відпочинок		Відпочинок	

Примітка: (4x2'2') – 3 серії / 12' – (кількість повторень x тривалість навантаження / відпочинок після навантаження) – кількість серій / відпочинок між серіями.

В даному мікроциклі спостерігається чергування навантажень по переважній спрямованості. В понеділок розвивається загальна витривалість (ранок) і вибухова сила (вечір), вівторок – спеціальна витривалість (ранок) і вдосконалення техніки (вечір), середа – швидкісна витривалість, четвер – дистанційна швидкість (ранок) і загальна витривалість (вечір), п'ятниця – швидкісна витривалість, субота підведення підсумків за тиждень роботи, тобто контрольне проходження дистанцій і неділя – відпочинок. Така побудова мікроциклу, згідно літературних даних [2], сприяє цілеспрямованому розвитку спеціальних фізичних якостей, зростанню спеціальної працездатності і в кінцевому результаті збільшенню результативності. Раціонально організовані двохразові заняття дозволяють суттєво збільшити сумарний обсяг виконуваної роботи без загрози перевтоми спортсмена. При цьому особливу увагу необхідно приділяти зміні спрямованості занять і різноманітності застосовуваних тренувальних засобів, що дозволяє підвищити емоційність роботи і оптимізувати психічний стан спортсменів.

Такі самі принципи застосовувались і при побудові тренувального мікроциклу для польських спортсменів (табл.2).

Основний акцент в підготовці спортсменів ставиться на розвиток спеціальної витривалості. 32,1 % занять припадає на розвиток цієї якості. За даними науковців [4, 5, 6, 7] ріст спортивних результатів у веслуванні на байдарках і каное в значній мірі пов'язаний з проявом спеціальної витривалості.

До низки основних чинників, які обумовлюють її високий рівень, відносяться величина тренувальних навантажень і інтенсивність. Збільшення обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень є одним із вирішальних чинників у підвищенні працездатності веслярів. В останні роки спостерігається у веслуванні на байдарках тенденція до інтенсифікації тренувального процесу за рахунок збільшення частки змагального навантаження, а також вправ, близьких до нього по тривалості, інтенсивності, силі і частоті рухів, вказує на збільшення значимості спеціальної витривалості у формуванні високого рівня фізичної підготовленості [5].

Таблиця 2.

Підвідний мікроцикл для спортсменів юнацької збірної Польщі

День тижня/ Тиждень	I-ий тиждень		II-ий тиждень	
	I-е тренування	II-е тренування	I-е тренування	II-е тренування
Пн	Швидкісна витривалість (4x30"/30") – 6 серій/2-4'	Швидкість 10x125м/4-6'	Спеціальна витривалість (375м/30" + 125м/30") – 6 серій/4-6'	Швидкість 10x125м/4-6'
Вт	Спеціальна витривалість (10x1'1') – 2 серії/8-10'	Загальна витривалість 2x2000м/10'	Спеціальна витривалість (10x1'1') – 2 серії/8-10'	Спеціальна витривалість 3x800м/6-8'
Ср	Швидкісна витривалість (4x1'1') – 6 серій/4-6'	Відпочинок	Спеціальна витривалість 3x1000м/6-8'	Швидкість 10x125м/4-6'
Чт	Технічно-змінне тренування Веслування 15 км	Відпочинок	Технічно-змінне тренування Веслування 10 км	Спеціальна витривалість 3x1200м/6-8'

Пт	Спеціальна витривалість 6x1000м/6'	Швидкість 10x125м/4-6'	Спеціальна витривалість 3x1000м/6-8'	Швидкість 10x125м/4-6'
Сб	Спеціальна витривалість (10x1'/1') – 2 серії/8-10'	Контрольне проходження дистанції 2x2000м/10'	Контрольне проходження дистанції (2x500м/8-10') + (2x1000м/10')	Відпочинок
Нд	Технічно-змінне тренування Веслування 15 км	Відпочинок	Технічно-змінне тренування Веслування 15 км	Відпочинок

Примітка: (4x2'/2') – 3 серії / 12' – (кількість повторень x тривалість навантаження / відпочинок після навантаження) – кількість серій / відпочинок між серіями.

Також велика увага приділяється розвитку швидкісних якостей. На розвиток швидкості відводиться 17,8% занять (5 занять на 2 тижні), а на швидкісну витривалість 7,1%. У понеділок зранку розвивали швидкісну витривалість, а у вечір швидкість. Це узгоджується з даними Платонова В.М. [2], який вказує на такі можливі поєднання на протязі дня основних і допоміжних занять. В основному занятті підвищуються швидкісні можливості, вдосконалення швидкісної техніки, а в додатковому занятті – підвищення анаеробних можливостей.

17,8% припадає на розвиток загальної витривалості та вдосконалення техніки веслування. Загальна витривалість є базовою для розвитку інших видів витривалості [2, 3, 6].

Велика увага приділяється вдосконаленню технічної підготовленості як в українських, так і у польських спортсменів. При чому у перших такі тренування проходять два рази на тиждень, а у других чотири. Технічна підготовка – є невід'ємною частиною спортивного тренування. В процесі технічної підготовки необхідно відмітити найдрібніші деталі рухів спортсмена, зокрема:

- створення сили опору весла, що виникає в результаті взаємодії лопатки з водою і є умовою просування спортсмена і човна;
- процес передачі зусилля на опору;
- стабілізація положення спортсмена і ходу човна.

Узгодження технічних елементів з фізичною підготовленістю спортсмена відображає не лише процес технічного вдосконалення, а й рівень тренуваності в цілому [3].

Три рази в тиждень після занять польські спортсмени займалися загальною фізичною підготовленістю. Такі заняття добре впливають на працездатність веслувальників і відіграють велику роль в досягненні спортивних результатів. Плануючи такі заняття необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості кожного спортсмена, визначивши оптимальний рівень тренувальних навантажень різної спрямованості та інтенсивності, які будуть корегувати недоліки у фізичній тренуваності спортсмена та сприяти досягненню оптимального спортивного результату.

В кінці кожного мікроциклу проводилися контрольні заняття.

Невід'ємною частиною системи підготовки спортсменів є відпочинок.

Характерною тенденцією навчально-тренувального процесу спортсменів Польщі є зміцнення зв'язків між спеціальною та загальною фізичною підготовкою (після тренування на воді спортсмени займаються вдосконаленням загальної фізичної підготовленості на суходолі).

Висновок. Основний акцент у фізичній підготовці українські тренери ставлять на розвиток загальної та спеціальної витривалості (по 19,2% від усього загального часу припадає на розвиток цих якостей), а польські тренери – на спеціальну витривалість (32,1%).

Література

1. Довгодько І. Підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної витривалості під час передстартової підготовки у веслуванні академічному / Іван Довгодько, Андрій Дяченко // Теорія і методика фізичного виховання, 2016. - № 1. – С.67–71.
2. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів : навчальний посібник / Платонов В.М., Булатова М.М.- Київ: Олімпійська література, 1995.– 320с.
3. Стеценко Ю.Н. Подготовка гребцов на байдарках / Стеценко Ю.Н., Никоноров А.Н. - Киев.: Здоров'я, 1985. - 120с.
4. Anthropometric characteristics of elite female junior rowers / Bourgois J, Claessens A, Janssens M, Renterghem B, Loos R, Thomis M, Philippaerts R, Lefevre J, Vrijens J. // J. Sports Sci. 2001; 19(3):195-202.
5. Gabrys T. Wydolność beztlenowa sportowca. Trening, kontrola wspomaganie. AWF, Katowice, 2000.
6. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca, Wyd. AWF, Wrocław, 1991.
7. Perkowski K. Metodyczne podstawy treningu sportowego / Perkowski K., Śledziwski D. – Wyd. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 1998.