

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕСЛЯРІВ АКАДЕМІСТІВ У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Меснянкін Д. Г.

*аспірант кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Клопов Р. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Веслування академічне – це вид спорту в якому спортсмен мобілізує максимум своїх індивідуальних можливостей. Періодизація тренувального процесу будується таким чином, щоб підвищувати та вдосконалювати всі сторони підготовленості та ефективно їх реалізовувати у змагальний період. Тренувальний процес у змагальний період для веслярів є важливою частиною річного циклу підготовки. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми нашого дослідження щодо змагального періоду веслярів академістів потребує уточнень та додаткових експериментальних даних. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з веслування академічного включає загальні модулі для побудови мікроциклів та мезоциклів, але не враховує рівень індивідуальних можливостей спортсменів, фокусуючись лише на етапах підготовки [1, с. 25].

Враховуючи реалії сьогодення та аналіз виступу спортсменів веслувальників на змаганнях, є нагальна потреба у вдосконаленні аспектів підготовленості у змагальний період. Вдосконалення інтегральної підготовленості є складовою досягнення успіху у змагальній діяльності.

Аналізуючи наукову літературу з теми дослідження ми виявили велику кількість наукових праць, які мають вагомий внесок у дослідження тренувального процесу веслувальників. Дослідження закордонних та вітчизняних науковців, мають взаємозв'язок між методами підготовки веслярів-академістів у змагальний період. Аналіз досліджень виявив розбіжності в тренувальних програмах, зокрема використанні силової підготовки як фактора для поліпшення результатів на дистанції 2000 метрів [2, с. 175; 3, с. 196].

Важливими аспектами тренувального процесу веслярів академістів є координація руху, техніка веслування, розвиток силової та функціональної підготовленості, а також психологічна підготовленість. У вітчизняній та закордонній літературі зазначається актуальність уточнення аспектів інтегральної підготовки веслярів-академістів для підвищення рівня результатів на змаганнях [4, с. 679; 5, с. 287; 6, с. 109].

Ми згодні із висновками авторів попередніх досліджень і вважаємо, що, враховуючи жорстку конкуренцію на змаганнях, деталізація та уточнення аспектів підготовленості стають важливими для підвищення ефективності змагальної діяльності веслярів-академістів. Важливо провести більше практичних досліджень для глибшого аналізу впливу різних аспектів підготовленості на результати змагань, враховуючи високий рівень конкуренції. Оцінюючи роботи, зосереджені на темі дослідження, можна відзначити відмінності у підходах закордонних авторів до окремих аспектів тренувального процесу під час змагального періоду. Хоча ці дослідження є важливим внеском у розвиток ефективності підготовленості, більшість з них враховують участь висококваліфікованих спортсменів, тому наша мета полягає у розширенні цієї бази за рахунок експериментального дослідження, яке охоплює різні вікові групи веслярів-академістів (юніори, молодь та дорослі).

Література

1. Шинкарук О. А., Кроптя Р. В., Очеретько Б. Є., Мазуренко П. В., Довгоцько В. І. Веслування академічне. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП. Київ, 2011. 116 с.
2. Gee T. I., Caplan N., Gibbon K. C., Howatson G., Thompson K. G. Investigating the Effects of Typical Rowing Strength Training Practices on Strength and Power Development and 2,000 m Rowing Performance. *Journal of human kinetics*. 2016. Vol. 50. pp. 167-177.
3. Чжао Дун. Програма силової підготовки спортсменів у веслуванні академічному з використанням спеціальних тренажерів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк. 2018. № 29. С. 191-198.
4. Gee T. I., Olsen P. D., Berger N. J., Golby J., Thompson K. J. Strength and conditioning practices in rowing. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2011. Vol. 25 (3). pp. 668-682.
5. Бондар А. А. Формування техніки рухових дій в академічному веслуванні у процесі багаторічної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2013. № 15. С. 284-287.
6. Stefanov L. G. Comparison between determination of second anaerobic threshold by respiratory compensating point and X-method in rowers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2022. Vol. 26 (2). pp. 101-110.