

УДК 796.06:797.1

Вертелецький Г.Г.¹, Омельченко О.С.²

¹аспірант, ПДАФКіС

²наук. керівник – канд. фіз. вих., доц. ПДАФКіС

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРА ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Сучасний рівень спортивних результатів на міжнародній арені у багатьох видах паралімпійських дисциплін на даний час знаходиться на досить високому рівні. Цей факт змушує фахівців з фізичної культури і спорту знаходити все більш актуальні та нові підходи до вдосконалення різних сторін підготовки та побудови тренувального процесу в цілому.

Вивченню проблеми вдосконалення фізичної підготовки та тренувального процесу в цілому у спортсменів високої кваліфікації з різними видами, зокрема в циклічних видах спорту присвячена значна кількість досліджень.

Пара веслування академічне входить до програми змагань Паралімпійських ігор з 2016 року. Варто зазначити, що при плануванні тренувального процесу у пара веслуванні академічному існує багато підходів, але об'єднує їх одне – використання якомога більших об'ємів виконаної роботи за інтенсивністю наближеної до змагальних навантажень. Слід зазначити, що виникнення такої тенденції відбулось внаслідок зміни змагальної дистанції у пара веслуванні академічному, яка сьогодні складає 2000 м, а до 2016 року складала 1000 м, що збільшило час проходження дистанції з 3.5-5 хв до 7-10 хв залежно від класу човна, ступеня ураження спортсмена, а також погодних умов (www.worldrowing.com).

Зміни довжини змагальної дистанції у пара веслуванні академічному спричиняють пошук нових підходів до перегляду змісту тренувального процесу, а саме до вдосконалення фізичної підготовки веслувальників. Слід зазначити, що вдосконалення фізичної підготовки у висококваліфікованих пара веслувальників є дуже важливим, оскільки наявні традиційні методи та засоби дещо втрачають свою актуальність внаслідок цих змін.

Фахівці вважають, що всебічна та науково обґрунтована система фізичної підготовки дасть можливість підготовки висококваліфікованих пара

веслувальників у веслуванні академічному, які наразі конкурують та зможуть й надалі гідно конкурувати на міжнародній арені. Фізична підготовка є необхідною базою, яка створює фундамент для інших видів підготовки і зокрема для успішної змагальної діяльності.

На сучасному етапі наукових досліджень існує багато праць, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів у циклічних видах спорту, зокрема розкриваються питання стимуляції спеціальної працездатності веслувальників високої кваліфікації, є роботи, присвячені проблемі підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки веслярів на байдарках на основі системного підходу до реалізації моделювання як функції керування спеціальною фізичною підготовкою веслярів на підставі моделювання режимів тренувальних навантажень, спрямованих на вдосконалення функціональне забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслярів. Також декілька робіт присвячено спеціальній підготовленості спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному, в яких зазначається важливість формування оптимального співвідношення «доза-ефект» впливу навантажень та пролонгованість режиму тренувальних навантажень, спрямованих на активізацію фізіологічних стимулів та реакцій. Також існує позитивний досвід використання експериментальної програми тренувальних занять у річному макроциклі для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменок збірної України з академічного веслування у процесі підготовки до Олімпійських Ігор у Лондоні, відмінними ознаками якої були: збільшення обсягів тренувальних навантажень, залежно від мезоциклу, етапу та періоду річного макроциклу. У роботі, яка присвячена вдосконаленню спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному зазначаються концептуальні положення, що ґрунтуються на знаннях про закономірності протікання процесів адаптації в умовах напруженої рухової діяльності та свідчать про те, що позитивні зміни у функціональному забезпеченні змагального навантаження можуть базуватися на реалізації ряду факторів, серед яких збільшення частки економічного аеробного енергозабезпечення в процесі подолання змагальної дистанції.

Також слід відзначити, що в науковій літературі існує багато робіт, присвячених вдосконаленню фізичної підготовленості спортсменів з різними вадами, зокрема вдосконаленню фізичної підготовки висококваліфікованих бар'еристів з вадами слуху, плануванню навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками ДЦП. Також в різних наукових дослідженнях висвітлюються питання технічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту, низка робіт присвячена підготовці спортсменів-легкоатлетів з наслідками церебрального паралічу.

Але разом з тим, поза увагою залишаються дослідження щодо планування тренувального процесу, а саме вдосконалення фізичної підготовки пара веслярів у веслуванні академічному. В даний час серед тренерів та фахівців дуже популярні підходи до побудови тренувального процесу, які базуються на збільшенні об'ємів виконаної роботи, яка за інтенсивністю наближена до змагальних навантажень. Але, в той же час, за переконаннями багатьох фахівців практичне вирішення окресленої проблеми можливе за рахунок пошуку шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості пара веслувальників у підготовчому періоді підготовки, зокрема за допомогою розробки нових методик тренувальних занять, спрямованих на вдосконалення окремих фізичних якостей та які б враховували взаємозв'язок між фізичною підготовленістю пара веслярів та показниками їх функціонального стану.

Слід відзначити, що фізична підготовка у пара веслуванні академічному складається із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка здійснюється за допомогою використання наступних вправ: веслування на ергометрі «Concept-2», вправи на лижному ергометрі «SkyErg», велоергометрі «Assault AirBike», плавання, ходьба на лижах-«бобах» з низькою інтенсивністю тривалістю від 20 до 80 хвилин. Спеціальна фізична підготовка, яка теж має свої особливості, складається з використання наступних вправ: веслування на ергометрі «Concept-2» з інтенсивністю, наближеної до змагальної, вправ з використанням обтяжень в діапазоні 50-85% від максимального – тягнення штанги лежачи, тягнення ваги сидячи, жим штанги лежачи. Слід відзначити, що під час планування тренувального процесу пара веслярів тренери стикаються з деякими труднощами: неможливість використання бігових вправ, неможливість залучення у роботу усіх м'язових груп, складність засвоєння рухливих дій внаслідок погіршення координаційних здібностей.

Таким чином, фізична підготовка спортсменів у пара веслуванні має деякі особливості та труднощі і очевидно стає проблема розробки та впровадження в навчально-тренувальний процес пара веслувальників високої кваліфікації експериментальної методики вдосконалення фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Довгодько Н., Сушко Р. Сучасна концепція передзмагальної підготовки спортсменів в веслуванні академічному. Спортивна наука та здоров'я людини. 2023. 1(9). С.202-212. DOI:10.28925/2664-2069.2023.115

2.Омельченко О.С., Міфтахутдінова Д.А. Фізична та функціональна підготовка спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному. Монографія. ПДАФКіС. 2023. С. 323.

3.Клопов Р.В., Тищенко В.О., Меснянкін Д.Г. Спеціальна фізична підготовка веслувальників високої кваліфікації у підготовчому періоді спортивного тренування. Фізичне виховання та спорт. 2021. Т. 3. С. 67-73. DOI: 10.26661/2663-5925- 2021-3-10

4.Чжао Дун, Дьяченко А. Вплив спеціальної силової підготовки на специфічні компоненти функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019:(1):52-57.