

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація каное України**

“Затверджено”

Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту

_____ В.А.Христоев

Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-
юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності
та училищ олімпійського резерву**

Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

Програму підготували:

Ю.О. Воронцов – заслужений тренер України, начальник відділу водних і прикладних видів спорту Департаменту олімпійського спорту Міністерства молоді та спорту України;

Ю.М. Маслачков – заслужений тренер України, Президент Федерації каное України, старший референт Національного олімпійського комітету України;

О.О.Чередниченко – державний тренер з веслування на байдарках і каное, канд. пед. наук;

В.В. Шептицький – заслужений тренер України, консультант;

А.Б. Сімановський – заслужений тренер України, старший тренер збірної команди України з веслування на байдарках і каное;

Т.М. Віхляєва – провідний тренер з веслувального слалому;

Ю.О. Ковальов – заслужений тренер України, головний тренер з веслувального слалому;

О.О. Бучма – старший тренер з науково-методичного забезпечення збірної команди України з веслування на байдарках і каное.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією каное України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої Ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г. Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

ВСТУП

Ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл багато в чому залежить від навчальної програми.

Розробка цієї програми викликана потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу в зв'язку з підвищенням вимог до підготовки веслярів на байдарках і каное, веслувального слалому в світі та в Україні.

Практика роботи спортивних шкіл, аналіз їх діяльності свідчать, що спортивна майстерність веслярів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані в першу чергу з визначенням оптимального віку для початку занять цими видами спорту, слушним відбором на всіх етапах багаторічної підготовки, забезпеченням різнобічної підготовки та дотриманням принципів основних методичних положень спортивного тренування.

Програма з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому розроблена на підставі директивних та нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та порту, Міністерства освіти України, Типового положення про дитячо-юнацькі спортивні школи з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки спортсменів на всіх етапах, а також результатів наукових досліджень і передової спортивної практики.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих юнаків і дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів України, пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи, які передбачають взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи, педагогічного і медичного контролю).

Дитячо-юнацькі спортивні школи за чіткої організації їх роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базовими позашкільними закладами для залучення дітей, підлітків, юнаків, юніорів до систематичних занять спортом.

В окремих випадках згідно з конкретними умовами роботи ДЮСШ (кліматичні умови, наявність матеріальної бази тощо) дирекція та педагогічна рада шкіл можуть вносити часткові зміни до змісту цієї програми, зберігаючи при цьому її основну спрямованість.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Досягнення високих спортивних результатів можливе за умов добре відлагодженої системи підготовки спортсменів - сукупності методичних засад, організаційних форм та умов навчально-тренувального і змагального процесів, які, оптимально взаємодіючи між собою на підставі визначених принципів, забезпечують готовність спортсмена до високих спортивних досягнень.

Система підготовки спортсмена включає чотири важливих напрямки: відбір і спортивна орієнтація;

спортивне тренування;
система змагань;
позатренувальні та позазмагальні чинники оптимізації навчально-тренувального і змагального процесів.

Підготовчо-тренувальна діяльність спортсмена здійснюється в умовах спортивного тренування, що є основною формою підготовки і являє собою спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі вправ, спрямованих на управління його спортивним удосконаленням та готовністю досягти високих результатів.

1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки у веслуванні на байдарках і каное, веслувальному слаломі є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності веслярів. Умовно вправи поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До **загальнопідготовчих** належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму весляра.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють засоби, що мають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером проявлення якостей та діяльності функціональних систем організму.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення спортивної діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання цілісних рухових дій, що є предметом ведення спортивної боротьби, відповідно до існуючих правил змагань.

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

Методи – це способи застосування основних засобів тренувань і сукупність прийомів і правил діяльності. За формою методи поділяють на словесні, наочні та практичні. В процесі спортивного тренування використовуються дві великі групи методів: 1) загальнопедагогічні - словесні та наочні; 2) практичні - метод чітко регламентованих вправ, ігрові й змагальні методи.

Кожен з методів використовується відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у веслувальному спорті. При підборі методів необхідно враховувати відповідні завдання, загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові й 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, відеомагнітофонні записи, макети дистанцій для демонстрування тактичних схем, електронні ігри.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) переважно спрямовані на розвиток всебічних рухових якостей; 2) передусім спрямовані на засвоєння техніки, тобто на формування рухових умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту.

У методах, скерованих на переважне засвоєння спортивної техніки, слід розподіляти засвоєння вправ у цілому (цілісно-конструктивні) та по частинах (розчленовано-конструктивні). Дуже важлива роль відводиться імітаційним та підвідним вправам.

Імітаційні вправи - зберігається координаційна структура виконання основних вправ, особливо за кінетикою обраної спортивної дисципліни. Всі засоби повинні добиратись з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Найважливішим, що визначає структуру практичних методів тренування, є те, який характер у процесі одноразового використання даного методу має вправа - безперервний чи виконується з інтервалами відпочинку.

Підвідні вправи є засобом полегшення опанування спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння більш простих рухових дій, що забезпечують виконання основного руху.

З-поміж методів, спрямованих переважно на удосконалення фізичних якостей, виділяються основні групи - безперервні, інтервальні та повторні. При використанні цих методів вправи можуть виконуватись як у рівномірному (стандартному), так і перемінному (варіантному) режимах.

Безперервні методи тренувань застосовуються в умовах рівномірної та перемінної роботи, а також для підвищення аеробних можливостей і розвитку спеціальної витривалості.

Інтервальні методи тренувань (у тому числі повторні та комбіновані) - виконання вправ серіями, однакової та різної тривалості, з постійною та перемінною інтенсивністю, чітко регламентованими паузами відпочинку.

В режимах безперервної та інтервальної роботи на тренуваннях використовується також коловий метод, спрямований на вибіркове або комплексне удосконалення фізичних якостей.

Ігровий метод використовується в процесі спортивних тренувань не тільки для початкового навчання рухливості або вибіркового впливу на окремі фізичні якості, а також для комплексного удосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах.

Значною мірою він удосконалює такі якості, як спритність, координація, самостійність, ініціативність.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка у даному випадку виступає в якості оптимального засобу підвищення ефективності тренувального процесу. Застосування цього методу пов'язане з

високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних, психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності важливих систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси.

1.1.1. Специфічні принципи спортивної підготовки

Принципи спортивного тренування є важливими педагогічними правилами раціональної побудови навчального процесу, в якому синтезовані наукові дані та передовий досвід тренерської роботи.

Об'єктивно існує залежність соціального, медико-біологічного, психологічного і спортивно-педагогічного чинників, які обумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, а також дозволяють сформулювати специфічні принципи їх підготовки. До важливих принципів, що базуються на наукових засадах і випробувані багаторічною спортивною практикою, слід віднести:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поетапного збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність і взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості;
- вікова адекватність багаторічної спортивної діяльності;
- єдність і взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності з позатренувальними чинниками;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу та профілактики спортивного травматизму.

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки веслярів на байдарках і каное та у веслувальному слаломі

1.2.1. Характеристика навантаження

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною і спрямованістю навантажень.

Навантаження класифікують за:

- характером – тренувальні та змагальні; специфічні й неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;
- величиною – малі, середні, значні, великі;
- спрямованістю – розвивають окремі рухові здібності чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості);

вдосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;

координаційною складністю рухів – визначається виконанням дій високої координаційної складності;

психічною напруженістю – ставляють різні вимоги до можливостей спортсменів.

Слід розрізнити навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року (табл. 1).

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалістю і характером окремих вправ, інтенсивністю роботи при їх виконанні; тривалістю і характером пауз між окремими повтореннями; кількістю вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Всі навантаження за величиною впливу на організм спортсмена можуть бути розподілені на розвивальні, підтримувальні (стабілізувальні) та відновлювальні.

До розвивальних відносяться великі й значні навантаження, які характеризуються високим впливом на основні функціональні системи організму і викликають значне стомлення. Такі навантаження за інтегральним впливом на організм можуть бути виражені у 100 і 80%. Після таких навантажень спортсмену потрібно відповідно 48-96 і 24-48 год. для відновлення функціональних систем.

Підтримувальні навантаження - середні навантаження, що впливають на організм спортсмена на рівні 50-60% відносно до великих і потребують відновлення найбільш стомлених систем до 12-24 год.

До відновлювальних відносяться малі навантаження, які складають 25-30% відносно до великих і потребують не більше 6 год. для відновлення.

1.2.2. Класифікація навантажень, характеристика зон інтенсивності тренувальної роботи

Робота у **I зоні** може виконуватись від декількох хвилин до декількох годин. Стимулює процеси відновлення, жирового обміну та аеробні можливості. Обсяг роботи складає до 30 % загального. Частота серцевих скорочень 140 ± 10 уд./хв.

II зона. Ближчий тренувальний ефект навантажень пов'язаний з підвищенням ЧСС до 170 ± 10 уд./хв. Робота в цій зоні розвиває спеціальну витривалість, координацію і гнучкість. Основні методи - безперервні та інтервальні екстенсивні вправи. Обсяг роботи складає 2-3 год. і становить 40 -60% залежно від загального обсягу.

Навантаження і зони інтенсивності

Зона інтенсивності	Переважає енергозабезпечення	Співвідношення аеробного і анаеробного забезпечення, %	Споживання кисню, % МСК	Гранична швидкість пересування/потужність роботи	ЧСС під час роботи, уд./хв.	Концентрація лактату під час роботи, ммоль/л	Ефективний час роботи
I - аеробна відновлювальна	Жири (50% і більше), глікоген, глюкоза крові	100:0	40-70	Аеробного порогу	140±10	2-2,5	Виходячи із завдань тренування
II - аеробна розвивальна	Глікоген, жири, глюкоза крові	95:5	60-90	Анаеробного порогу	170±10	2,5-4 (до 4,5)	До 2-3 год.
III - змішана аеробно-анаеробна	Глікоген, жири, глюкоза	90:10 85:15	80-90 85-100	Відповідно МПК	180±10	4-6,5 6,5-10	30 хв.-2 год. 10-30 хв.
IV – анаеробна гліколітична	Глікоген	70:30 40:60 20:80	95-100 85-95 75-90	-	Більше 180	8-15 10-18 14-20 (до 25)	5-10 хв. 2-5 хв. До 2 хв.
V - Анаеробна алактатна	Креатинфосфат, АТФ, глікоген	5:95	Мінімальне	Максимальна	Неінформативна	Неінформативна	До 10-15 с

III зона – змішана аеробно-анаеробна. ЧСС до 180 ± 10 уд./хв. Змагальна і тренувальна діяльність у безперервному режимі в цій зоні триває від 30 хв. до 2 год. Така робота стимулює розвиток спеціальної витривалості. Основні методи: безперервний; інтервальний; вправи екстенсивного характеру. Обсяг роботи 15-35%.

IV зона - анаеробно-гліколітична. ЧСС є менш інформативним показником і становить більше 180 уд./хв. Сумарна тренувальна діяльність у цій зоні від 2 до 10 хв. Вона стимулює розвиток спеціальної витривалості. Обсяг роботи в цій зоні до 7%.

V зона – анаеробно-алактатна. Тренувальний ефект не пов'язаний з ЧСС і лактатом, бо робота є короткочасною - не перевищує 10-15 с.

Фізіологічні

Порушення функції ЦНС і процесу передачі нервового імпульсу в м'язи, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, ємність та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровотоку

Психологічні

Невпевненість, зниження працездатності й спортивних результатів, сприймання, неухважність, зниження активності, поганий психологічний мікроклімат у групі тощо

СТОМЛЕННЯ

Медичні

Перевтомлення, перетренування, хронічні травми, наявність прихованих осередків інфекції, зниження імунітету тощо

Матеріально-технічні

Недостатньо якісні одяг, взуття, спортивний інвентар, незадовільний стан спортивних споруджень, важкі погодні й кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо

Спортивно-педагогічні

Нераціональні способи та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень і відпочинку, змагань, у врахуванні вікових, статевих й індивідуальних особливостей спортсменів тощо

Причини виникнення стомлення

Стомлення – особливий вид функціонального стану людини, тимчасово проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності. Втома проявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час виконання однієї й тієї ж самої роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги тощо.

Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп – фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні (див. малюнок).

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 доробочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена. Виявляють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

1.2.3. Планування макроциклів, періодів і мезоциклів підготовки

Під макроциклами тренування (МкЦ) розуміються найбільш значні циклічно повторювальні ланки тренувального процесу, які вирішують основні завдання багатолітньої підготовки веслярів. Тривалість макроциклів може коливатися від декількох місяців до року (за деякими даними – до 4 років). Визначення кількості й термінів макроциклів є першим питанням планування річної підготовки.

Для юних веслярів основною є одноциклова система підготовки, за якої тривалість макроциклу дорівнює річному циклу.

Кожен макроцикл розподіляється на три періоди:
 підготовчий - формування функціональної бази;
 змагальний - підготовка до виступів у змаганнях;
 перехідний - відновлення функціонального стану.

Оптимальні усереднені пропорції загального терміну періодів підготовки у річному циклі складають 60:35:5 %.

Підготовчий період має етапи:

утягувальний. Застосовується для поступового підведення спортсмена до ефективного виконання основної тренувальної роботи;

базовий (накопичувальний). Застосовується для виконання основних обсягів роботи з розвитку загальної витривалості, ємкості джерел енергозабезпечення і силової витривалості, технічної підготовки та концентрації навантажень цієї спрямованості;

контрольно-підготовчий (трансформувальний). Застосовується для синтезу придбаних функціональних можливостей у спеціальні рухові якості весляра на базі виконання навантажень з розвитку загальної, швидкісно-силової та швидкісної витривалості.

змагальний (реалізаційний). Застосовується для реалізації спеціальної підготовленості у спортивних досягненнях на базі виконання навантажень з розвитку спеціальної, швидкісно-силової витривалості та швидкості.

Найбільш популярною у всіх циклічних видах спорту є тривалість мезоциклу (МзЦ) 4 тижня (крім змагального на завершальному етапі підготовки, який триває 5 тижнів до головних змагань).

Розподіл термінів мезоциклу відбувається від кінця макроциклу.

1.2.4. Планування мікроциклів

Мікроциклами тренування (МЦ) прийнято називати серію занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. МЦ бувають різного типу і тривалості, правила їх комплектування різні у різних за змістом мезоциклах.

Склад МЦ різного типу та його терміни визначаються на підставі наступного: основним блоком при плануванні серії МЦ є триденний типовий мікроцикл. Триденні типові блоки можуть бути скомбіновані по 2, 3 і більше мікроциклів, що з урахуванням вихідних складе відповідно 7, 10, 14 днів. Вихідні дні плануються залежно від календарного тижня, термінів змагань, кінця НТЗ чи МзЦ та інших чинників. Використання типових триденних блоків забезпечує підбір оптимального чергування навантажень різної спрямованості залежно від типу МзЦ та дозволяє планомірно збільшувати навантаження у навантажувальних фазах і достатньо повно вирішувати увесь комплекс завдань підготовки. У таку схему входять основні заняття, пов'язані з рішенням визначеного тренувального завдання.

Виділяють п'ять типів МЦ, що відрізняються переважною спрямованістю для вирішення педагогічних завдань:

утягувальний - використовується перед розвивальним чи ударним МЦ і залежно від цього становить 60-70% обсягу тренувальних навантажень відповідної спрямованості (тривалість – 3 дні);

розвивальний - передбачає виконання тренувальних навантажень близько 80% обсягу ударного МЦ. Застосовується перед ударним МЦ для збільшення тривалості фази навантаження (тривалість до 3 тижнів або у поєднанні з ударним МЦ – 10 днів; 3 блоки);

змагальний - поєднання підвідних і змагальних блоків по 3-4 дні. Обсяг навантажень залежить від програми змагань і має безпосереднє відношення до інших завдань;

ударний - передбачає виконання максимального обсягу навантажень певної спрямованості, що відповідають завданням МзЦ (тривалість – до 1 тижня; 2 блоки);

розвантажувальний - використовується для реалізації тренувального ефекту після концентрованих тренувальних навантажень. Обсяг тренувальних навантажень – близько 40% обсягу ударного МЦ;

відновлювальний - використовується не менш ніж 1 раз у МЗЦ для прискорення процесів відновлення після переключення на тренування іншої спрямованості чи повного відпочинку (в кінці МЗЦ);

контрольний - використовується для виконання етапного контролю. Як правило, являє собою розвивальний чи ударний МЦ із заміною основних тренувань на контрольні вправи.

У змагальному МЗЦ тривалістю 5 тижнів найбільш раціональним є такий розподіл МЦ, який забезпечує пік тренувальних навантажень за 10 днів до початку стартів і повноцінне відновлення до цього моменту. При скороченні МЗЦ із схеми тренувань послідовно виключаються розвивальний та розвантажувальний МЦ. При тривалості менш 3 тижнів використовуються тільки розвантажувальні й підвідні МЦ. При збільшенні МЗЦ до 5,5 тижнів схема тренувань нарощується одним з утягувальних МЦ, а при збільшенні до 6-7 тижнів схему роботи потрібно планувати з двома піками.

Після визначення складу і термінів МЦ підбираються оптимальні схеми чергування занять різної спрямованості у МЦ. У мікроциклах різного типу, які входять у мезоцикли різної спрямованості, правила планування навантажень відрізняються. Найбільш ускладнене це питання в ударних і розвивальних МЦ, в яких виконуються граничні обсяги навантажень. Це потребує виваженого обліку їх загального впливу на організм та впливу відновлювальних процесів після окремих занять, а також специфіки спрямованості різних мезоциклів. Структура контрольних, утягувальних і розвантажувальних МЦ взагалі підпорядковується структурі тих ударних і розвивальних МЦ, з якими вони формуються у мезоцикли. Структура змагального МЦ переважної спрямованості залежить від програми та значущості змагань.

Підґрунтям розподілення навантажень у мікроциклах є класифікація тренувальних занять за величиною та спрямованістю впливу і тривалістю відновлювального періоду після них. За величиною навантажень заняття поділяються на:

ударні – з максимальним навантаженням, що викликає зниження працездатності. Приймається за 100%;

розвивальні – навантаження близько 80% ударного заняття;

підтримувальні – майже 60%;

утягувальні – близько 40%;

підтримувальні – близько 20% навантаження ударного заняття;

Орієнтовно надвідновлення після ударних занять різної спрямованості настає через:

загальної витривалості - 3 доби;

спеціальної витривалості, силової витривалості – 2;

швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей – 1 добу.

При зменшенні навантаження тривалість відновлювальних процесів пропорційно скорочується. В теорії спортивного тренування визначено, що стомлення має специфічний характер і призводить до пригнічення тих сторін працездатності, на які були спрямовані тренувальні дії. Це є основним чинником, що визначає послідовність чергування занять.

Ударні та розвивальні заняття - основні в мікро циклі: вони складають 50-80% тренувального часу та визначають величину тренувального навантаження основної спрямованості. При складанні схем мікроциклів ці заняття розподіляються в першу чергу. Їх програма обов'язково виконується в повному обсязі. Проводяться вони, як правило, у вигляді односпрямованих занять з використанням різних засобів. Підтримувальні, утягувальні та активізаційні заняття є допоміжними. Їх призначення:

створення умов для повноцінного виконання основних занять цього та наступних мікро- та мезоциклів;

створення повного діапазону впливу на усі системи організму (не менш 20% загального обсягу навантажень МЦ);

індивідуалізація величини тренувальних навантажень (у діапазоні до 20% середнього обсягу) та їх спрямованості.

Додаткові заняття, як правило, комплексної спрямованості на розвиток не менш двох якостей, розподіляються залежно від основних завдань мікроциклу.

В окремих заняттях, які є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можуть використовуватись різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються умови для ефективного перебігу адаптаційних і відновлювальних процесів в організмі спортсменів. Існуюча структура занять, яка складається із спеціальної, основної та заключної частин, визначається закономірностями функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

1.3. Зміст різних сторін підготовки у веслуванні на байдарках і каное та у веслувальному слаломі

Складові спортивної підготовки: 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 рухових дій.

Технічна підготовка передбачає вивчення, закріплення та удосконалення рухових дій спортсмена-весляра.

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

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

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

Інтегральна підготовка спрямована на об'єднання, координацію й реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Забезпечує 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 до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ з обраного виду спорту в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціальні вправи, максимально наближені за структурою й особливостями діяльності функціональних систем організму до змагань.

Інтегральної підготовка – це процес удосконалення:
індивідуальних техніко-тактичних дій весляра;
командних техніко-тактичних дій веслярів;
здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму;
здібності 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; ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності.

Обсяг способів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

1.4. Структура тренувального процесу спортсменів у веслувальному спорті

Структура тренувального процесу характеризується:
порядком взаємозв'язку елементів змісту тренувань (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної й технічної підготовки тощо);
співвідношенням параметрів тренувальних навантажень (їх кількісних та якісних характеристик обсягу та інтенсивності);

визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять та їх частин, етапів, періодів, циклів), що являють собою фази або стадії даного процесу, під час яких він зазнає закономірних змін.

Залежно від часу, в межах якого проходить тренувальний процес, розрізняють:

мікроструктуру – структуру окремого тренувального заняття, окремого тренувального дня і мікроциклу (наприклад, тижневого);

мезоструктуру – структуру етапів тренування, що включає відносно закінчену низку мікроциклів (загальною тривалістю, наприклад, близько 1 міс.);

макроструктуру – структуру великих тренувальних циклів (піврічних, річних, багаторічних).

Багаторічний процес спортивної підготовки від новачка до вершин майстерності може бути представлений у вигляді послідовно чергованих великих стадій, що включають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язаних з віковими та кваліфікаційними показниками спортсменів (табл.2).

Організаційні фази:

1) критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах;

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

3) оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості спортсмена в процесі багаторічної підготовки;

4) невинне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується питома вага засобів спеціальної підготовки і відповідно зменшується питома вага загальної підготовки;

5) поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Кожний період чергового річного циклу повинен починатись і завершуватись на більш високому рівні тренувальних навантажень у порівнянні з відповідними періодами попереднього річного циклу;

б) суворе дотримання поступовості у 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;

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

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови урахування наступних чинників:

1) оптимальні вікові межі досягнення найвищих результатів;

2) тривалість систематичної підготовки для досягнення найвищих результатів;

Етапи багаторічної підготовки

Показник	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Попередньої підготовки	Початкової спеціалізації	Поглибленої спеціалізації	Спортивного удосконалення	Вищих досягнень	Збереження досягнень	Підтримання тренуваності
Рік занять	1-2-3-й	4-5-й	6-7-й	8-9-10-й	До 12 років	-	-
Стадія підготовки	Базової підготовки		Максимальної реалізації індивідуальних можливостей			Спортивного довголіття	

3) переважна спрямованість тренувального процесу на кожному етапі багаторічної підготовки відносно паспортного віку, в якому спортсмен приступив до занять;

4) біологічний вік, в якому розпочалось спеціальне тренування;

5) індивідуальні особливості спортсмена, темпи зростання його майстерності.

1.4.1. Характеристика структури спеціальної підготовленості веслярів

Чітке розподілення елементів структури спеціальної підготовленості веслярів (спеціальних рухових якостей) необхідно для:

цілеспрямованого вибіркового їх розвитку і контролю в процесі спортивної підготовки у зв'язку з тим, що структура підготовленості веслярів має визначену специфіку відносно до інших видів спорту;

автоматизації контролю та управління тренувальним процесом з використанням комп'ютерних систем, які вимагають управлінських процедур.

Традиційне розділення рухових якостей на силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, або прийняте у теорії підготовки веслярів виділення швидко-силових якостей та загальної витривалості, характеризує тільки граничні можливості найбільш важливих систем організму веслярів. Водночас у підготовці веслярів використовується широке коло засобів, які сильніше зачіпають проявлення окремих сторін цих якостей, а також засобів інтегральної, змагальної підготовки. У веслувальних видах спорту розподілення спрямованості тренувальних навантажень надто умовне ("вибухова" сила і швидкість, швидкісна і силова витривалість і т.п.). У зв'язку з цим потрібно виділити критерії, які дозволяють визначити скерованість тренувальних взаємодій. Практика показує, що для повної характеристики структури спеціальної підготовленості веслярів достатньо виділити і оцінити наступні рухові якості:

максимальна швидкість;

швидкісно-силові якості (стартовий розгін, досягнення максимальної швидкості);

максимальна сила (загальних та специфічних груп м'язів);

спеціальна витривалість;

запас дистанційної швидкості;

силова витривалість;

швидкісна витривалість (утримання потужності гребків на змагальній дистанції);

загальна витривалість.

Для більш повної характеристики спрямованості тренувальних впливів необхідно: позначення основного смислового значення якості, засобів розвитку; додаткові особливості використання джерел енергозабезпечення, методів розвитку (табл. 3-5).

Таблиця 3

Класифікація засобів спеціальної підготовки за їх спрямованістю

Спрямованість	Швидкість, потужність	Метод тренування	Механізм енергозабезпечення	Зона інтенсивності
Швидкісно-силова	Максимальна-субмаксимальна	Повторний, інтервальний	Анаеробний, алактатний (креатинфосфатний)	V
Швидкісна витривалість	Субмаксимальна дистанційна	Повторний, інтервальний	Змішаний (аеробний та гліколітичний) висока активація гліколізу	IV (III)
Спеціальна витривалість	Субдистанційна	Інтервальний, перемінний	Змішаний, помірна активація гліколізу	III
Базова (основна) витривалість	Стаєрська	Перемінний, рівномірний	Аеробний на рівні ПАНО	II
Аеробно-силова	Швидкість - субдистанційна стаєрська; потужність і сила гребка - вище змагальних	Інтервальний, перемінний, рівномірний	Переважно аеробний, можлива активація гліколізу	III, II
Відновлювальна	-	-	-	I

Характеристика режимів тренування

Режим	Піддіапазон режиму, якості, що розвиваються	Характеристика енергетики				Педагогічна характеристика		Максимальні обсяг		
		ЧСС, уд./хв.	МСК, %	Лактат, мМоль /л	% іст. КФ	Потужність, % змагальної	Тривалість відрізку чи інтервалу серії	у занятті, км	за місяць, км	% за рік
Змагальний	На 500 м	190-200	100	18-22	100	105	1хв.30 с-2хв.30 с	Індивідуально		
	На 1000 м	180-200	100	16-20	95	95	3 хв.30 с-5 хв.	Індивідуально		
V Швидкісно-силовий	“Вибуховий” (максимальна швидкість, швидкісно-силові якості)	-	До 50	До 4	До 80	Більш 115	До 15 с	20	6	До 8
	Утягувальний (швидкісно-силові якості, максимальні силові якості)		До 70	До 6	100	110-115	До 30 с	25	12	До 8
IV Спеціальний, модель дистанційної швидкості	Анаеробний (швидкісна витривалість, силова витривалість)	Більш 190	70-90	8-10	До 100	100-110	1 хв.-1 хв.30 с	5	18	До 10
	Комплексний (силова витривалість, швидкісна витривалість)	180-200	90-100	10-12	До 80	95-105	1 хв. 30 с -5 хв.	8	24	До 10
III Універсальний	Декомпенсаційний (спеціальна витривалість)	170-190	80-100	6-8	До 70	85-95	6-10 хв.	12	30	До 30
	Компенсаційний	160-180	70-90	4- 6	До 60	75-80	20-30 хв.	16	45	До 30
II Базовий	Загальна витривалість	140-170	60-80	2,5-4	-	70-75	3 год.	30	90	50-60
I Компенсаційний	Відновлення	До 140	50-70	До 2,5	-	-	-	-	-	До 30%

Характеристика компонентів спеціальної силової підготовки

Компонент підготовки	Значення	Зміст	Методичні вказівки
Атлетична підготовка (АП)	Збільшення максимальної сили й маси провідних м'язових груп	Вправи з околוגраничними обтяженнями – гантелями, штангою, блочними пристроями, (8-10 станцій, інтервал відпочинку – 2 хв.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пластичний ефект розвивальних навантажень, обумовлений наступним відновленням. 2. Вибіркові пророблювання провідних м'язових груп. 3. Комплексна АП зі спеціалізованими аеробними навантаженнями
Спеціальна тренажерна підготовка (СТП)	Підвищення спеціальної силової витривалості	Вправи на силових тренажерах: відтворювати основні елементи техніки веслування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Моделювання найбільш суттєвих характеристик рухів у веслуванні. 2. Поєднання різних моделей тренажерів. 3. Вибіркове пророблення технічних елементів. 4. Виконання навантажень при вмісті лактату 8 мМоль/л (II-III зони інтенсивності)
Аеробно-силове тренування на воді	Адаптація м'язів до специфічно-силових навантажень, підвищення їх окислювальних можливостей	Вправи у веслуванні з додатковим обтяженням або з посиленням гребка при зниженні темпу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сумарне подовження навантаження за заняття складає 30-60 хв. 2. Додаткове обтяження човна (гальмування) не повинно викликати перекручування техніки веслування. 3. Навантаження виконується при вмісті лактату 8 мМоль/л
Швидкісно-силове тренування на воді	Підвищення специфічних швидкісно-силових здібностей	Вправи у веслуванні з максимальною та субмаксимальною потужністю	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання відрізків тривалістю не більш 20 с. 2. Силовий компонент навантаження може бути збільшений за рахунок обтяження, гальмування, веслування супроти вітру. 3. Головний чинник ефективності - ступень мобілізації зусиль. 4. Сумарне подовження навантаження 6-7 хв.

1.4.2. Етап початкової підготовки

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка (заняття з різних видів спорту, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку; навчання засад техніки веслування і фізичних вправ; виявлення задатків і здібностей дітей; прищеплення стійкого інтересу до занять веслуванням; виховання спортивного характеру.

Підготовка юних веслярів визначається різнобічними засобами й методами, широким застосуванням вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих, спортивних ігор тощо). Застосовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психічними навантаженнями, які припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

В галузі технічного вдосконалення треба орієнтуватися на значну кількість різних підготовчих вправ. У жодному разі не треба стабілізувати техніку рухів, добиватися стійкого рухового навичку. У цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база: такий підхід є підґрунтям для наступного технічного вдосконалення. Зазначене положення поширюється і на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття тривалістю до 120 хв., як правило, проводяться 2-3 рази на тиждень і мають ігровий характер.

Річний обсяг роботи юних веслярів на етапі початкового навчання невеликий - коливається в межах 200-300 год. залежно від тривалості цього етапу підготовки, яка, в свою чергу, тісно пов'язана з часом початку занять спортом. Чим пізніше починається навчальний етап, тим менший час він триватиме, а обсяг роботи буде значно більшим.

На етапі початкового навчання можливо залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами та на скорочених дистанціях, з елементами СФП та контрольних вправ цієї вікової групи.

1.4.3. Етап попередньої базової підготовки

Завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних веслярів, усунення недоліків їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості; створення рухового потенціалу. Особливу увагу приділити формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, поспішність щодо виконання розрядних нормативів призво-

дять до швидкого поліпшення результатів у підлітковому віці, але в подальшому негативно впливає на становлення спортивної майстерності.

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

Особливої уваги потребує розвиток різних форм виявлення швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

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

1.4.4. Етап спеціалізованої базової підготовки

Основне місце на цьому етапі продовжує займати загальна та допоміжна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації, до того ж веслярі часто приходять до неї через тренування в інших, близьких номерах програми. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без виконання великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Найбільш напружені навантаження спеціального напрямку треба планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На даному етапі потрібно 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. Це пояснюється ще й необхідністю створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у весляра буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. Але це виправдовується лише у видах спорту, що пов'язані з проявленням витривалості. У спортсменів, які схильні як у морфологічному, так і в функціональному плані до швидкісно-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. Підґрунтям цього є перебудова м'язової тканини, через що підвищується здатність до роботи на витривалість і пригнічується щодо прояву швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити, зважаючи на майбутню спеціалізацію весляра.

1.4.5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, підвищується змагальна практика.

Основні завдання етапу — максимальне використання засобів, що здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягати 15-20, різко зростають змагальна практика, обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

1.4.6. Етап збереження досягнень

Підготовка характеризується суцільно індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності спортсменів.

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

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

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе додержання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на IV етапі. В цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

1.5. Режими та наповнення навчальних груп у спортивних школах з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи: початкової підготовки, навчально-тренувальні, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності (табл.6, 7).

Чіткої межі поміж етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості та дані контролю, їх відповідність до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Таблиця 6

Режим та наповнення навчальних груп у спортивних школах з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому

Рік навчання	Кількість		Вимоги до спортивної класифікації
	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Спортивно-оздоровчі групи (СОГ)			
Уесь термін	10	6	Оздоровлення дітей, розвиток загальних фізичних якостей, орієнтація дітей на спеціалізацію. Виконання перевідних тестів із ЗФП
Групи початкової підготовки (ГПП)			
1-й	8	6	Відбір та комплектація повноцінних за кількістю й якістю груп, визначення спеціалізації. Уміння плавати. Виконання перевідних нормативів із ЗФП.
2-й	6	8	Виконання III юнацького розряду
Навчально-тренувальні групи (НТГ)			
1-й	6	12	Виконання II юнацького розряду.
2-й	6	14	Виконання I юнацького розряду.
3-й	5	18	Виконання III розряду.
Більше 3	4	20	Виконання II розряду та перевідних нормативів із ЗФП і СФП
Групи спортивного удосконалення (ГСУ)			
1-й	4	24	Виконання I розряду.
2-й	4	26	Виконання КМС.
Більше 2	3	28	Підтвердження КМС. Виконання перевідних нормативів із ЗФП і СФП
Групи вищої спортивної майстерності (ГВСМ)			
Увесь термін	3	32	Виконання та підтвердження МС і МСМК. Виступати у складі збірної команди України, посісти: I-IX місце на міжнародних змаганнях; I-III місце на чемпіонаті України

Примітки:

1. За наявності у складі тренувальної групи вихованця - члена національної збірної команди України кількість годин на тиждень цієї групи може бути збільшена до 36.

2. Зарахування вихованців на черговий рік навчання та етап підготовки проводиться за умови покращення результатів їх виступів у змаганнях і тестування із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, а також виконання вимог до рівня спортивної майстерності по етапах підготовки.

3. Вихованці, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання або етап підготовки, залишаються на повторний термін.

4. Вихованці, які виконали нормативні вимоги наступного року навчання, можуть бути достроково зараховані на вищий рівень етапу підготовки.

Таблиця 7

Режим та наповнення навчальних груп з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому в училищах олімпійського резерву

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	14	6	18	I юнацький розряд
9-й клас	15	6	24	III розряд
10-й клас	16	5	27	II розряд
11-й клас	17	4	27	I розряд
I курс	18	3	32	КМС
II курс	19	3	32	МС

1.6. Вікові засади побудови багаторічної підготовки веслярів

Таблиця 8

Вікові особливості розвитку спортсменів-веслярів

Вік спортсменів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
10-11	<p>Розвиток відбувається відносно рівномірно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хребет відрізняється значною гнучкістю. 2. Суглобо-м'язовий апарат еластичний, але недостатньо міцний. 3. Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж малі; тonus м'язів-згиначів має перевагу над тonusом м'язів- 	<p>Тренувальні вимоги треба підвищувати повільно.</p> <p>Більше уваги приділяти формуванню правильної статури. Цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість</p> <p>При виконанні рухів з великим розмахом потрібно вводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів</p> <p>Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів</p>

розгиначів, утруднені дрібні й точні рухи.
--

Продовження табл. 8

Вік спортсменів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
10-11	<p>4. Відбуваються істотні зміни рухових функцій. Створюються якнайсприятливіші передумови для навчання та розвинення фізичних якостей</p> <p>5. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Її сигнальна система, слова набувають все більшого значення</p> <p>6. Силкові та статичні вправи викликають швидке стомлення</p>	<p>Треба ефективно навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості</p> <p>Мають переважати мовні методи</p> <p>У тренуванні бажано дотримуватися швидко-силового режиму, статичні навантаження обмежити</p>
12-14	<p>З фізіологічної точки зору, підлітковий вік - період статевого дозрівання:</p> <p>1. Характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см за рік), підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх систем організму</p> <p>2. Відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення деяких фізичних якостей.</p> <p>3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи можуть призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.</p> <p>4. Збудженість має перевагу</p>	<p>Аби уникнути надмірного підвищення зросту та маси тіла, потрібно неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження</p> <p>Треба опановувати нові складні рухові дії, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати гнучкість та швидко-силові якості</p> <p>Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль</p> <p>Потрібні спокійна ділова обстановка</p>

	над гальмуванням, реакції за силою та характером частіше є неадекватними подразникам, що їх викликали	доброзичливість та виховання якостей особистості
--	---	--

Продовження табл. 8

Вік спортсменів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
15-18	Характеризується високим ступенем функціонального удосконалення: 1. Серцево-судинна система готова до значних навантажень. 2. Можливі високі спортивні результати (відповідно до вікової групи), але функціональні можливості спортсменів ще не досягають рівня дорослих	Планомірно чергувати режими роботи та відпочинку. Враховувати закономірності підвищення інтенсивності навантажень Психологічно підготувати спортсменів до участі у змаганнях. Враховувати, що це період закінчення школи, вступу до середніх та вищих навчальних закладів – важливих подій в житті, які потребують психічного напруження
19-21	Завершується формування організму, спортсмени спроможні переносити великі фізичні та психічні навантаження	Спортсменам надається право самостійного тренування

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення слушних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, які передбачають:

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

- засоби відновлення;
- лікарський контроль.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- організація учнів, комплектування груп та екіпажу;
- визначення форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера під час занять;

контроль та облік виконаної роботи.

Форми занять з веслування зумовлюються контингентом учнів, завданнями заняття, умовами його проведення. Можуть мати такі напрями:

навчальні – навчання техніки веслування;

навчально-тренувальні – навчання техніки веслування, розвиток фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;

тренувальні – розвинення фізичних якостей, тактична підготовка; теоретична підготовка;

контрольні – контроль рівня підготовленості веслярів, вирішення поставлених завдань та ступінь досягнення мети, приймання контрольних нормативів.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., а в навчально-тренувальних - 4 год. Залежно від місцевих умов ДЮСШ проводять навчальну роботу з веслування по одному з цих видів - на байдарках чи каное або з веслувального слалому.

Навчальні групи з видів веслування комплектуються з урахуванням статі, віку та вимог зі спортивної підготовленості та вміння плавати.

Організаційна форма навчально-тренувального процесу передбачає групове або індивідуальне заняття. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, контрольні тести, масові заходи. Форми занять повинні носити виховальний характер.

У групах початкової підготовки та навчально-тренувальних проводяться групові заняття, проте це не виключає індивідуальних занять.

Заняття з веслярами груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності проводяться за індивідуальними планами (додат. 1), що розробляються тренерами разом зі спортсменами та лікарем і затверджуються педагогічною радою спортивної школи.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, учні повинні кожний день робити зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів та розвитку потрібних фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень і переведення у наступні групи зумовлюються не тільки спортивним розрядом учнів, але й виконанням ними навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я і функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або продовжити час навчання. Тренер має право зменшити для окремих спортсменів термін спортивних занять у період перед іспитами, враховуючи успішність занять у загальноосвітній школі, визначаючи для них індивідуальні домашні завдання.

2.1. Планування процесу підготовки

Організація спортивних занять учнів може бути достатньо досконалою за умови використання ефективних методів і засобів підготовки, сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, яке передбачає:

- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- використання комплексного підходу;
- досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів.

Планування ведеться не від доби початку підготовки, а з дня передбаченого досягнення кінцевого результату.

У роботі з веслярами використовують: перспективне планування (на підставі комплексних програм багаторічної підготовки веслярів на 4 і більше років); річне (за схемою-графіком, в якому зазначені всі види підготовки та їх забезпечення з урахуванням термінів головних спортивних змагань); оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап або місяць підготовки); поточне планування (на підставі робочого плану складаються плани тижневого тренувального циклу, окремого тренувального заняття). Тижневий план - це набір кількох тренувальних занять. Логічна схема тижневого тренувального циклу має відбивати основну спрямованість циклу та спрямованість окремих тренувальних занять. Для кожного тренувального заняття складається модель.

Модель тренувального заняття

1. Спрямованість заняття (навчання, технічна підготовка, розвиток фізичних якостей).
2. Характер вправи (веслування в К-1, К-2, С-1, С-2, на відрізках, з гідрогальмом, з обтяженням), метод тренування.
3. Тривалість заняття, загальна кількість кілометрів, інтенсивність, довжина тренувального відрізка чи дистанції.
4. Діапазон швидкості, темп, інтенсивність (на відрізках).
5. Інтервал відпочинку між відрізками чи серіями.
6. Порядок проходження відрізків або виконання вправ (серіями, із зміною інтервалу, безперервно тощо)
7. Характер відпочинку в інтервалі (активний, пасивний), його тривалість (при активному відпочинку – інтенсивність веслування, швидкість руху човна).
8. Кількість повторень (відрізків, серій).
9. Вимоги для оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер рухів весляра, темп і ритм веслування, швидкість човна, самопочуття, контроль ЧСС тощо).

2.2. Структура навчально-тренувального заняття

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів та систем організму весляра до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціальній – спеціальні вправи весляра, а у комбінованій – розвивальні та спеціальні.

Основну частину заняття складає рухова діяльність весляра: вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки веслування; виховання загальних та спеціальних фізичних якостей; тактична підготовка.

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

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку вихованців. Треба суворо дозувати навантаження, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається завдяки поступовому збільшенню обсягів та інтенсивності вправ. Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ у занятті, кількістю їх повторів, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Відповідно до зростання тренуваності учнів-спортсменів навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями, а також збільшення їх обсягів.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнює та удосконалює органи й системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів у циклі гребка.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю спортсменів, особливо в юнацькому віці.

2.3. Відбір у системі багаторічної підготовки веслярів

Відбір спортсменів-веслярів має за мету пошук спортсменів з природними здібностями до веслування:

- стан здоров'я;
- результати тестування;
- інтелектуальні якості.

Відбір здатних до високих спортивних досягнень у різних видах веслування дітей щільно пов'язаний з багаторічним тренуванням – від новачка до спортсмена високого класу. Відповідно до цього передбачають п'ять етапів відбору. Для кожного етапу відбору характерні свої завдання, методи та критерії, точність оцінки й категоричність висновку (табл.9).

На кожному етапі відбору виявляють не тільки розуміння спортсменом подальшої своєї підготовки, але й роблять оцінку його задатків і здібностей, сильних та слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, а також аналіз попереднього етапу підготовки. Всі ці показники є підставою для орієнтації підготовки спортсмена на черговому етапі багаторічного удосконалення. Спортивний відбір є практично безперервним процесом, що зумовлене неможливістю чітко визначити здібності на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером

взаємовідносин між спадковими чинниками, які виявляються у вигляді природних задатків, і здобутими, які є наслідком спеціально організованого тренування.

Таблиця 9

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання – виявлення здібностей	Етап багаторічної підготовки
Первинний	До спортивних занять веслуванням	Початкова підготовка
Попередній	До ефективного спортивного удосконалення	Попередня базова підготовка
Проміжний	До досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізована базова підготовка
Основний	До досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	До збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

Виконувати високі обсяги тренувальних навантажень в юнацькому віці у веслуванні на байдарках і каное та веслувальному слаломі можуть тільки добре фізично розвинені спортсмени з високими природними функціональними даними, які мають певну морфофункціональну побудову тіла.

Таблиця 10

Показники фізичного розвитку спортсменів-веслярів

Стать	Вік, років	Зріст, см	Вага, кг	Окружність грудної клітини, см:					ЖЄЛ, %
				пауза	вдих	видих	екск.	факт.	
Дівчата	16	165	61	85+2	91+2	84+2	2,0+17	3700+300	100-105
	17	166	64	87+3	92+3	85,5+3	2,0+7,3	3800+300	100-108
	18	169	67	89,5+3	96+3	87+23	9,0+2,8	4000+300	100-112
Юнаки	16	177	75	94+3	100+3	91+3	9,0+2,0	5500+400	100-107
	17	179	77	97+3	103+3	93+3	10+3,0	5700+400	100-110
	18	180,5	79	101+3	107+3	96+3	11+3,0	6000+500	100-115

Процес відбору у веслуванні на байдарках і каное поділяється на самостійні етапи:

1-й – визначення спортивної орієнтації новачка щодо виду веслування з урахуванням його індивідуальних можливостей та перспектив подальшого удосконалення. Провідними чинниками відбору є рівень працездатності, силові показники, психологічний тип особистості, розміри та пропорції тіла, схильність

до формування специфічних відчуттів (відчуття води, човна, темпу, ритму, дистанції тощо), а також зріст батьків, спортивні показники у минулому;

2-й – визначення рівня спортивної придатності веслярів. Враховуються наступні показники: стан здоров'я, антропометричні дані, динаміка спортивних результатів, рівень проявлення специфічної працездатності й специфічних відчуттів, а також дисциплінованість, систематичність відвідування занять, успіхи у школі;

3-й – відбір найбільш обдарованих веслярів на підставі модельних характеристик найкращих спортсменів (вік, спортивний стаж, зростаючі показники, функціональні можливості, тип вищої нервової діяльності).

У веслуванні на байдарках і каное шляхом тривалих спостережень визначені показники фізичного розвитку, які можуть використовуватись при відборі перспективних веслярів (табл. 10-11).

2.4. Медико-біологічний контроль у веслувальному спорті

Медико-біологічний контроль дозволяє отримувати достовірну інформацію щодо функціонального та фізичного стану спортсменів, впливу тренувального процесу на їх організм, стан здоров'я тощо.

Для вирішення завдань медико-біологічного контролю у спортсменів досліджуються:

лактат у крові;

сечовина у крові;

аеробна продуктивність (PWC₁₇₀, МСК);

ЕКГ.

Дослідження проводяться оперативно, поточно та поетапно.

Медичний контроль проводиться лікарями. Основна форма лікарського контролю – лікарські обстеження. Проводяться первинні, повторні та додаткові обстеження. Первинні лікарські обстеження тих, хто займається веслувальним спортом, проводяться обов'язково перед початком регулярних тренувань. Повторні дозволяють скласти уявлення про доцільність та ефективність проведення спортивних занять. На їх підставі розробляються рекомендації щодо побудови навчально-тренувального процесу. Додаткові лікарські обстеження проводяться перед змаганнями, після перенесення захворювань і травм під час систематичних інтенсивних тренувань. Спортсмени, які займаються веслувальним спортом, проходять обстеження 1 раз на 6 міс. у лікарів, які обслуговують їхню спортивну школу.

Провідні спортсмени спортивних шкіл перебувають під наглядом лікарсько-фізкультурних диспансерів. Керівники спортивних шкіл складають плани проведення лікарських обстежень, які погоджуються по термінах з головним лікарем лікарсько-фізкультурного диспансеру.

Орієнтовна шкала оцінки фізичного розвитку спортсменів-веслярів при відборі до навчальних груп

Показник фізичного розвитку	Навчально-тренувальні групи					Групи спортивного удосконалення					Групи вищої спортивної майстерності				
	Оцінка, бал.														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<u>Байдарка</u>															
<u>Юнаки</u>															
Зріст, см	148	157	169	178	182	168	172	181	184	185	180	183	188	190	192
Розмах рук, см	154	160	174	180	188	173	177	186	190	194	189	191	195	198	205
Довжина тулуба, см	58	60	65	67	60	61	62	67	68	71	67	68	71	72	73
Довжина тулуба з витягнутими руками, см	122	128	139	143	148	134	140	147	152	154	146	148	153	155	158
Вага тіла, кг	48	56	67	72	78	61	68	77	79	84	80	83	89	93	97
М'язова маса, %	40	44	48	51	52	44	46	49	51	53	49	50	52	53	55
<u>Дівчата</u>															
Зріст, см	155	158	165	172	175	159	163	170	174	178	161	166	176	181	185
Розмах рук, см	159	162	169	175	179	164	167	173	177	182	167	171	179	183	187
Довжина тулуба, см	54	58	62	64	66	60	62	64	65	67	62	63	64	68	70
Довжина тулуба з витягнутими руками, см	118	124	130	133	139	125	131	136	138	140	134	137	143	146	148
Вага тіла, кг	41	48	59	62	69	49	59	68	70	75	66	69	74	77	80
М'язова маса, %	41	43	48	49	51	42	45	49	50	52	45	48	50	52	54
<u>Каное</u>															
Зріст, см	152	158	169	175	181	166	170	175	179	182	173	175	181	184	187
Розмах рук, см	154	161	172	179	183	170	174	178	183	185	177	180	186	189	202
Довжина тулуба, см	57	59	64	66	68	58	61	66	68	69	65	66	68	70	72
Довжина тулуба з витягнутими руками, см	154	161	174	181	188	165	172	181	186	190	178	182	191	195	199
Вага тіла, кг	39	46	60	67	74	56	63	76	83	90	74	79	88	91	95
М'язова маса, %	40	43	48	50	51	44	45	49	51	52	46	48	51	53	54

Для оцінки функціонального стану спортсменів можна орієнтуватися на результати багатолітніх спостережень за сильнішими веслярами. (табл.12).

Таблиця 12

Показники кардіореспіраторної системи,
що характеризують функціональний стан спортсменів

Умови	Показник	Функціональний стан спортсменів			
		Гарний	Задовільний	Поганий	З ознаками перевтомлення
У спокої	Пульс, уд./хв.	42-48	46-59	60 і частіше	Раптове прискорення
	Артеріальний тиск, мм.рт.ст.	Не нижче граничної норми 110/70	<u>100-129</u> 60-85	<u>100-129</u> 60-85	Раптове підвищення
	Швидкість кровотоку м/с	8,6 і більше	7,5-8,5	До 7,4	Раптове підвищення
	Максимальний об'єм дихання, % належного	До 15%	10%	+20 і більш	Раптове підвищення
	Обмін покою, % належного	До 15%	15%	+20 і більш	Раптове підвищення
Під час роботи	Максимальний об'єм дихання, % належного	120 і більш	80-120	Менш 80	-
	Споживання кисню на 1 кг ваги, %	65 і більш	50-64	Менш 50	Нижче 45
	Споживання кисню за одне скорочення серця, %	20 і більш	15-20	14 і менш	-

2.5. Забезпечення безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять на природних водоймищах

До організації та проведення навчально-тренувальних занять у природному середовищі немає технічних вимог. Відповідальність у цьому разі покладається на тренерсько-викладацький склад. Тренеру та інструкторському складу необхідно максимально забезпечити заходи безпеки при проведенні тренувальних занять у природному середовищі.

До таких заходів відносяться:

інструктаж учнів під час їх знаходження на тренуванні;

уважний догляд берегової лінії (вхід та вихід з води);

забезпечення страхування з боку тренера (наявність катера з підвісним мотором, страхувальних кінців, буйків, рятівних кругів);

тренування учнів обов'язково у рятівних жилетах;
чітке визначення часу, місця, завдань тренування для кожної групи.

Крім того, тренер має знати свої дії в екстремальних випадках: перша допомога, способи транспортування тих, хто постраждав, місця надання лікарської допомоги тощо.

2.6. Інструкторська та суддівська практика

Виконання громадських інструкторських і суддівських обов'язків, а також роботу в якості судді змагань рекомендується починати після 3 років занять веслувальним спортом. Ця робота проводиться на громадських засадах і є почесною та відповідальною. Інструктори проходять теоретичну і практичну підготовку як у рамках навчально-тренувального процесу, так і на семінарах і курсах за встановленим навчальним планом.

При присвоєнні громадських інструкторсько-тренерських звань ставляться наступні вимоги:

інструктор з виду спорту має підготовку не нижче III розряду і досвід громадської інструкторської роботи зі спорту не менш 3 років;

інструктор з масової фізкультурно-оздоровчої роботи веде роботу в групах загальнофізичної підготовки, у спортивно-оздоровчих таборах і за місцем проживання.

Суддівська практика проводиться після відповідної теоретичної й практичної підготовки.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та методика відбору

Мета первинного відбору – правильно вибрати вид спорту, оцінити психічні та фізичні якості дітей, що поступають до спортивної школи.

Перевага віддається пропорційно складеним, більш високого зросту, із середньою масою тіла, з великими розмірами рук, плечей, кистей. Дітей, які мають дуже велике бажання до занять різними видами веслування, рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критерії відбору на цьому етапі:

мотивація до занять веслувальним спортом;

вік початку занять спортом (найбільш сприятливим віком для прийому до груп початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное є 10-11 років, веслувальному слаломі – 8-9 років).

стан здоров'я;

відповідність паспортного біологічному віку дитини;

рівень рухових якостей.

3.2. Підготовка веслярів

Мета підготовки: формування і закріплення зацікавленості до занять веслуванням, вибір спеціалізації, сприяння фізичному розвитку (табл. 13).

У навчально-тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки:

технічна підготовка – оволодіння засадами техніки веслування;

фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток через застосування засобів ЗФП, роботи на тренажерах, веслування в басейні та човні;

психологічна підготовка – зростання рівня мотивації до занять веслувальним спортом і виховання працелюбності;

тактична підготовка - створення загального уявлення про тактику веслування;

теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування веслярів.

Очікувані результати:

вибір виду веслування;

укомплектування навчальних груп;

гармонійний розвиток, оволодіння засадами техніки веслування;

виконання контрольних нормативів, після 2-го року навчання - переведення 50% загальної кількості дітей, що навчаються, до наступної групи.

Таблиця 13

Обсяг тренувальних навантажень у групах початкової підготовки

Показник	Веслування на байдарках і каное	Веслувальний слалом
Кількість: тренувальних днів за рік	144-190	144-190
тренувальних занять за рік	144-190	144-190
змагань на рік	3-4 із СФП; 5-6 із ЗФП	3-4 із СФП; 5-6 із ЗФП
стартів із СФП за рік	8-10	8-10
тренувальних днів за тиждень	3-4	3-4
занять на день	1	1
Річний обсяг веслування	800-1100 км	125-180 год.

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

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

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

перехідний період – серпень (1 міс.).

3.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки (табл. 14-15)

1-й рік навчання

Підготовчий період (вересень-квітень)

Мета підготовки: заохочення до занять веслуванням; зміцнення здоров'я; розвиток координаційних рухів; створення передумов для успішного початкового навчання на відкритій воді.

Завдання: комплектування навчальних груп; оволодіння засадами техніки веслування, гармонійний розвиток учнів, підвищення рівня їх функціональної підготовленості; зміцнення мотивації до занять у спортивній школі.

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

Змагальний період (травень-липень)

Мета підготовки: завершення початкової підготовки, створення 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 підвищення рівня загальної функціональної підготовленості; придбання навичок участі у змаганнях; підготовка до складання перевідних нормативів.

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

Перехідний період (серпень)

Активний відпочинок.

2-й рік навчання

Підготовчий період (вересень-квітень)

Мета: створення умов для завершення початкової підготовки на воді (взаємодія з веслом, човном та водою).

Завдання: добір учнів у групи; закріплення навичок техніки веслування та специфічного відчуття; розвиток загальної витривалості, підвищення рівня функціональної, загальнофізичної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: вивчення техніки веслування та її елементів у веслувальному басейні та на відкритій воді в човні, відповідна робота в човні, загальнофізична підготовка; складання контрольних нормативів із ЗФП.

Змагальний період (травень-серпень)

Мета: якісне завершення початкової підготовки; створення умов для навчально-тренувальної роботи; вибір спеціалізації.

Таблиця 14

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	-	1	-	1	1	1	-	1	1	-	-	6
Навчально-тренувальні збори		За призначенням										Спортивно-оздоровчий табір		
Структура річного циклу підготовки	Період	Підготовчий								Змагальний			Пере-хідн.	
1. Практичні заняття														
<u>Загальна фізична підготовка</u>														
Розвиток загальної витривалості		4	4	6	7	7	5,5	7,5	5	5,5	5	4,5	3,5	64,5
Розвиток сили та силової витривалості		1	1,5	3	3,5	4	3,5	4	3,5	2	2,5	2	2	32,5
Розвиток швидкісних можливостей		-	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	12
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах		5	4	4	4	4	3,5	3	2	2	3	4,5	5	44
Контрольні заняття		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Усього:		10,5	11,5	15	16	16	13,5	16	12	11,5	12,5	13	11,5	159
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>														
Розвиток спеціальної витривалості		-	-	-	-	-	2,5	3	5	7	5,5	6,5	6	35,5
Оволодіння засадами техніки веслування, виховання стійкості до чинників, що збивають		12,5	12	9	8	7,5	6,5	4,5	5	4,5	5,5	4	4,5	83,5
Контрольні заняття		-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4
Усього:		12,5	12	9	8	8	9,5	8	10,5	12	11,5	11	11	123

Продовження табл. 14

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
2. Теоретичні заняття	3	2,5	2	2	2	3	2	3,5	2,5	2	2	3,5	30
Усього за місяць:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Контроль підготовленості		+		+		+		+		+	+		6
Обстеження	МО							МО					
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	-	-	1,5	2,5	2,5	2	2	2,5	2	2	2	2	21

Таблиця 15

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	3
	Контрольні	-	-	1	-	1	-	1	1	1	1	1	-	7
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									Спортивно-оздоровчий табір			
Структура річного циклу підготовки	Період	Підготовчий							Змагальний			Пере-хідн.		
1. Практичні заняття														
Загальна фізична підготовка														
Розвиток загальної витривалості		9	9	9	10	10	10	9	7	7	7	7	7	101
Розвиток сили та силової витривалості		2	3,5	4	4,5	4	5	4,5	4	2,5	2	2	2	40
Розвиток швидкісних можливостей		1	1,5	1	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1	1	18
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах		2	3	4	5	4,5	4	4	4	2	1,5	1,5	1,5	37
Контрольні заняття		-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	5

Продовження табл. 15

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Усього:	14	17,5	18,5	22	21	21,5	20	17	13	12,5	12	12	201
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>													
Розвиток спеціальної витривалості	6,5	6	6,5	7,5	8	6,5	6,5	6,5	5	5	4,5	4,5	73
Розвиток спеціальної силової витривалості	1,5	2	-	-	1,5	1,5	2	2	3,5	3	3,5	3	24
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3,5	3	2,5	14
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	-	-	-	-	-	1	2,5	2	2	2	9,5
Закріплення засад техніки веслування, тактики, виховання стійкості до чинників, що збивають	9	7	4	4	3,5	3	4	3	4,5	5,5	7	6,5	61
Контрольні заняття	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	1	0,5	4
Усього:	17	15,5	10,5	11,5	13,5	11	13	14,5	19	19,5	20	20	185
2. Теоретичні заняття	3	3	5	2,5	1,5	1,5	3	2,5	2	2	2	2	30
Усього за місяць:	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416
Контроль підготовленості			+		+		+		+	+	+		6
Обстеження	МО						МО						2
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	2	2,5	2	2,5	2,5	2	2	2	2,5	2	2	2	26

Завдання: повне оволодіння засадами техніки веслування; ознайомлення з темпом, ритмом веслування; сприяння формуванню специфічного відчуття; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, спеціальної витривалості.

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

Перехідний період (вересень)

Активний відпочинок.

3.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Технічна підготовка

Ознайомлення з обладнанням човна, весла, правилами їх експлуатації, правилами поведінки на воді, термінологією, що використовують у веслуванні. Навчитися сідати та виходити з човна. Оволодіння початковою технікою веслування.

Навчання виконання гребка в цілому, зберігання рівноваги та керування човном, формування специфічних комплексів відчуття. Подання засад уявлення про темп, ритм веслування. Навчання засад техніки веслування: основної рухової структури гребка, темпу, ритму веслування. Навчання із зміною темпу і ритму веслування, веслування в багатомісних човнах.

Вивчення елементів веслування: заносу весла на початку гребка, захоплення веслом води, проводки, виносу весла з води, виконання поворотів тощо. Напрацювання стійкості техніки веслування проти хвилі, вітру, при стомленні.

Фізична підготовка

Головна мета - сприяння всебічному фізичному розвитку.

ЗФП - біг середньої інтенсивності по місцевості або на стадіоні; пересування на лижах; плавання різними способами; спортивні та рухливі ігри, акробатика, вправи загальнорозвивального характеру та на координацію.

СФП - веслування в човні з рівномірною та перемінною швидкістю, середньої та малої інтенсивності; веслування в човні з балансирами та обтяженням. Проходження спрощеної траси з виконанням вивчених елементів слалому (для веслувального слалому)

Тактична підготовка (1-й рік навчання)

Мета - формування знань щодо загальних засад тактики. Визначення ролі тактичних знань і вмінь у досягненні високих спортивних результатів. Основним методом тактичної підготовки є придбання теоретичних знань з тактики.

Створення загального уявлення про тактичні дії. Досягається перш за все шляхом придбання теоретичних відомостей із залученням наочних методів і моделювання ситуацій на макетах.

Тактична підготовка (2-й рік навчання)

Керування човном на дистанції, рівномірне проходження дистанції, вміння розподіляти сили при проходженні дистанції, поняття про старт і фініш. Сумісний та окремих старту. Загальне уявлення про організацію та проведення змагань, дистанції змагань.

Психологічна підготовка

Мета - формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, методи моделювання (через гру) змагальної ситуації. Психологічна підготовка здійснюється тренером.

Теоретична підготовка

Здійснюється на всіх етапах спортивної діяльності, але кожний етап має свої специфічні форми та методи підготовки. На етапі початкової підготовки основними є бесіди, демонстрації кінограм, наочних засобів, плакатів, стендів, демонстрація навчальних фільмів.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Фізична культура та спорт в Україні – 4 год.
2. Українські спортсмени на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи – 6 год. Олімпійські ігри: історія, загальні положення.
3. Стан і розвиток веслування на байдарках і каное та веслувального слалому – 2 год.

Виникнення та розвиток веслування на байдарках і каное та веслувального слалому як виду спорту. Прикладне значення веслувального спорту. Види веслувального спорту, їх характеристика.

4. Класифікація, спортивні розряди у веслувальному спорті – 2 год.

Загальні поняття спортивної класифікації. Зміст вимог спортивної класифікації.

5. Гігієна тіла – 5 год.

Догляд за шкірою, волоссям. Гігієнічне значення правил використання природних чинників з метою загартовування організму. Сонячні, повітряні ванни та водні процедури. Заходи профілактики від потертостей, мозолів, перегрівання та переохолодження. Режим спортсмена. Режим праці та відпочинку. Гігієна спортсмена-весляра.

6. Планування спортивного тренування – 5 год.

Ведення спортивного щоденника. Основні показники щоденника: зміст тренувального заняття, самопочуття, показники режиму. Організація, зміст та спрямованість навчально-тренувальних занять в період початкового навчання та тренування. Перспективне планування: характеристика багаторічного тренування, основна мета, завдання, засоби їх розподілення по роках.

7. Засади техніки веслування на байдарках і каное – 6 год.

Термінологія у веслуванні на байдарках і каное. Основні поняття про техніку. 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, завершення проводки; їх кінематичні характеристики. Поняття про ритм і темп веслування. Тривалість циклу гребка. Засоби рулювання та підрулювання. Техніка виконання окремих фаз гребка; помилки, шляхи та методи їх усунення. Розташування учнів у командних човнах.

8. Засади методики навчання і початкового тренування – 7 год.

Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування. Формування та удосконалення навичок руху, фізичних, моральних та волевих якостей спортсмена. Дидактичні принципи, які використовуються в процесі навчання веслярів. Методика початкового навчання. Перший етап - загальне ознайомлення з технікою веслування.

Навчання утримання весла, основного та допоміжного положень, схеми гребка, виносу човна та посадки в нього, збереження рівноваги, керування човном. Вправи для розвитку почуття балансу в човні. Широке використання методу показу, пояснення та навчання техніки веслування. Етапи навчання техніки веслування на байдарках і каное, створення уявлення про рухи в цілому та по елементах. Оволодіння індивідуальною та командною технікою веслування; гальмування веслом, повороти, руління в каное, навчальне перевертання - дії весляра у воді. Попередження та виправлення помилок у техніці веслування. Систематизація та класифікація основних засобів тренування спортсменів на байдарках і каное, веслувального слалому 1-го та 2-го років навчання.

Організація занять: структура, зміст, тривалість і розподіл фізичних навантажень. Варіанти проведення занять з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому. Значення підготовки до занять залежно від метеорологічних умов та характеру тренування. Уміння чергувати напруження та розслаблення в циклічних рухах та у циклі гребка.

9. Загальна та спеціальна фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні веслярів - 5 год.

Фізичні якості спортсмена. Класифікація фізичних вправ. Взаємодія загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовки у навчально-тренувальній роботі з молодими веслярами. Спеціальна фізична підготовка в човні.

10. Правила, організація та проведення змагань – 3 год.

Місце змагань в навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасників змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Правила змагань: номери води, старт, фініш, проходження дистанції, форма учасників.

11. Спортивні бази, обладнання та інвентар – 4 год.

Загальна характеристика водноспортивних баз, обладнання. Правила внутрішнього розпорядку на водноспортивних базах та використання спортивних човнів. Весла для байдарок і каное та веслувального слалому, фартух. Правила збереження та експлуатації спортивного майна.

12. Правила навігації та руління – 3 год.

Місцеві особливості в правилах навігації. Вказівні та заборонні навігаційні знаки. Підхід та відхід від причального плоту. Механізм дії керма. Техніка керування: під час спокійної води, при течії, на хвилі, вітрі, на змаганнях.

13. Правила безпеки при проведенні занять на воді, надання першої допомоги у травматичних випадках – 6 год.

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. Вахтовий журнал. Перелік рятівних засобів при заняттях на воді (у спортсмена і тренера) та правила користування ними. Ознайомлення з інструкціями з надання першої допомоги потерпілим на воді.

Усього: 60 год.

Виховна робота

Виховна робота проводиться протягом усього навчального року, на кожному занятті. Навчальний процес має носити виховний характер як під час теоретичних занять, так і під час тренувань. Мають виховуватися: охайність, чесність, організованість, колективізм, 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.

Інструкторська та суддівська практика

На цьому етапі учні починають вивчати правила змагань, допомагають у суддівстві внутрішньошкільних змагань.

Медичне забезпечення

На початку та наприкінці навчального року учні спортивних шкіл проходять медичне обстеження у міських та республіканських лікарсько-фізкультурних диспансерах. Такі обстеження дозволяють виявити придатність дітей за станом здоров'я та функціональним станом до занять обраним видом спорту, їх фізичний розвиток, а потім стежити за динамікою цих показників.

Поточні обстеження (ПО) дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, внести корекцію в хід навчального процесу (табл.16).

Таблиця 16

Розподіл спрямованості занять у мікроциклах

День тижня	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період	Змагальний період
При чотирьохразових заняттях на тиждень			
Вівторок	Розвиток максимальної сили та швидко-кісно-силових якостей – 60%	Розвиток максимальної сили та швидко-кісно-силових якостей – 60%	Розвиток максимальної сили та швидко-кісно-силових якостей – 60%
Середа	Відпочинок		
Четвер	Розвиток спеціальної та загальної витривалості – 80%	Розвиток швидкісної та загальної витривалості – 80%	Розвиток спеціальної витривалості – 80%
П'ятниця	Відпочинок		

День тижня	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період	Змагальний період
Субота	ЗФП, розвиток спеціальної витривалості – 60%	ЗФП, розвиток швидкісної витривалості - 60%	ЗФП, розвиток швидкісної витривалості – 60%
Неділя	Розвиток швидкісної та загальної витривалості - 80%	Розвиток спеціальної та загальної витривалості – 80%	Розвиток спеціальної та загальної витривалості – 80%
Понеділок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
В умовах спортивного табору			
Вівторок	Розвиток максимальної сили та швидко-кісно-силових якостей – 60%	Розвиток максимальної сили та швидко-кісно-силових якостей – 60%	Розвиток максимальної сили та швидко-кісно-силових якостей – 60%
Середа	Розвиток спеціальної та загальної витривалості – 60%	Розвиток спеціальної та загальної витривалості – 60%	Розвиток спеціальної витривалості – 80%
Четвер	ЗФП (гнучкість, спритність) – 60%	ЗФП (гнучкість, спритність) – 60%	ЗФП (гнучкість, спритність) – 60%
П'ятниця	Розвиток спеціальної та загальної витривалості – 60%	Розвиток швидкісної та загальної витривалості – 60%	Розвиток швидкісної витривалості – 60%
Субота	Розвиток спеціальної та загальної витривалості – 60%	Розвиток силової та спеціальної витривалості – 60%	Розвиток спеціальної витривалості - 20%
Неділя	Розвиток загальної витривалості – 80%	Розвиток загальної витривалості – 80%	Розвиток загальної витривалості – 80%
Понеділок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок

3.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)

Схема заняття

1. Спрямованість заняття.
2. Характер вправи.
3. Тривалість заняття (час, загальний кілометраж).
4. Діапазон швидкості.
5. Інтервал відпочинку.
6. Порядок виконання вправ.
7. Характер відпочинку в інтервалі.
8. Кількість повторень (відривків, серій).
9. Критерій ефективності заняття.

Орієнтовний зміст занять в мікроциклах

Загальнопідготовчий період

Заняття 1 - розвиток максимальної сили та швидкісно-силових якостей (60%):

силові вправи з вагою 70-100%;

естафетний біг 30-60 м, силові вправи з вагою 20-40% у максимальному темпі.

Заняття 2 – розвиток силової та загальної витривалості (80%):

кросовий біг чи пересування на лижах на відрізках 6-10 хв. у II-III зонах інтенсивності, чергування з роботою у I зоні інтенсивності до 10 хв.;

спортивні ігри.

Заняття 3 – загальнофізична підготовка (60%):

загальнорозвивальні вправи на гнучкість, спритність, координацію рухів; спортивні ігри.

Заняття 4 – розвиток силової та загальної витривалості (80%):

силові вправи з вагою 40-60%;

рівномірний біг у I-II зонах інтенсивності.

Заняття 5 – розвиток спеціальної та загальної витривалості (80%):

інтервальний біг серіями загальною тривалістю до 10 хв., включаючий відрізки до 1 хв. у III-IV зонах інтенсивності;

спортивні ігри, плавання.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (80%):

поход на лижах, кросовий біг більш 90 хв. у чергуванні зі спортивними іграми чи плаванням.

Спеціально-підготовчий період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силових якостей (60%):

силові вправи з вагою 70-100%;

повторне веслування на відрізках до 100 м у V зоні інтенсивності або на навчальному плоті з контролем техніки 20 с у IV-V зонах інтенсивності.

Заняття 2 - розвиток спеціальної та загальної витривалості (80%):

перемінне веслування на відрізках 6-10 хв. у II-III зонах інтенсивності; спортивні ігри.

Заняття 3 – загальнофізична підготовка (60%):

загальнорозвивальні вправи на гнучкість, спритність, координацію рухів; спортивні ігри.

Заняття 4 – розвиток швидкісної та загальної витривалості (60%):

перемінне веслування на навчальному плоті із збільшенням інтенсивності до IV зони, довжина відрізків до 1 хв.;

перемінне веслування на відрізках до 1 хв. у IV зоні інтенсивності, чергування з роботою у I зоні інтенсивності.

Заняття 5 – розвиток силової та спеціальної витривалості (80%):

силові вправи з вагою 40-60% у режимі колового тренування;
інтервальне веслування серіями до 5-7 на відрізках довжиною до 1 хв. у
III-IV зонах інтенсивності.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (80%):
рівномірне веслування більш 90 хв. у I-II зонах інтенсивності;
спортивні ігри.

Змагальний період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силових якостей (60%):

повторне веслування на відрізках до 100 м з гідротормозом чи обтяженням у V зоні інтенсивності;

перемінне веслування на відрізках до 100 м: поступове підвищення темпу до максимального, збереження амплітуди рухів.

Заняття 2 – розвиток силової витривалості (80%):

силові вправи з вагою 40-60% у режимі колового тренування;
інтервальне веслування з гідротормозом чи обтяженням серіями довжиною до 5 хв. на відрізках до 30 с у III-IV зонах інтенсивності.

Заняття 3 – загальнофізична підготовка (60%):

вивчення нових технічних елементів;

спортивні ігри на суші, воді, навчання інших видів веслування.

Заняття 4 – розвиток швидкісної витривалості (60%):

перемінне веслування на навчальному плоті на відрізках до 1 хв. у III-IV зонах інтенсивності зі зміною темпу та амплітуди рухів;

повторне веслування на відрізуку 250 м у змагальному режимі.

Заняття 5 - розвиток спеціальної витривалості (80%):

інтервальне проходження дистанції 3000 м відрізками 500-1000 м у III зоні інтенсивності;

повторне проходження дистанції 3000 м у змагальному режимі.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (80%):

рівномірне веслування більш 90 % дистанції у I-II зонах інтенсивності;
спортивні ігри.

3.5. Змагальна практика

Змагання проводять на відкритому повітрі при температурі води не нижче +5°C і повітря не нижче +10°C

Умови проведення змагань для юнаків і дівчат у групах початкової підготовки

Веслування на байдарках і каное	
Термін попередньої підготовки	Не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів
Веслування	Оцінка техніки веслування
Дистанція	1000 м, 3000 м, змагання в естафетах
Масштаб змагань	Змагання групи, спортивної школи

Кількість змагань на рік та їх характер	3-4 із СФП; 5-6 із ЗФП
Перерва між змаганнями	Не менш 1 міс. (під час змагань дозволяється 2 старту на день)
Веслувальний слалом	
Термін попередньої підготовки	Не менше 1 року за умови складання контрольних нормативів
Веслування: розвороти човна на місці на воді розвороти човна вправо-вліво (п'ять повних обертів з урахуванням часу) проходження спрощеної дистанції	Оцінка техніки виконання
Масштаб змагань	Змагання групи, спортивної школи, міські, обласні
Кількість змагань на рік та їх характер	3-4 рази із СФП; 5-6 разів із ЗФП
Перерва між змаганнями	Не менш 1 міс. (під час змагань дозволяється 2 старту на день)

У групах початкової підготовки рекомендується проводити змагання на спритність, на техніку веслування.

Змагання на спритність. Загальні вимоги: вільне володіння веслом і балансом човна. Враховують показники:

- постійна довжина гребків;
- рівномірний (постійний) темп веслування;
- відсутність непотрібних хитань човна від борту до борту;
- уміння розслаблюватися у безпорній фазі циклу гребка.

Змагання на техніку веслування. Загальні вимоги: техніка оцінюється залежно від володіння човном.

3.6. Контроль процесу підготовки

Контроль як функція керування використовується для оцінки ступеню досягнення мети й вирішення завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Контроль потрібно здійснювати комплексно, регулярно і вчасно, базуючись на об'єктивних і кількісних критеріях. Система контролю тісно пов'язана з плануванням процесу підготовки.

Види контролю процесу підготовки у групах початкової підготовки

Організаційний	Наповнення груп, систематичність відвідування занять
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять спортом, успіхи в школі, відношення до інвентарю
Технічної підготовки	Збереження рівноваги, вміння керувати човном, виконання гребка в цілому чи окремих його елементів

Фізичної підготовки	Виконання контрольних та перевідних нормативів із ЗФП та СФП
Тактичної підготовки	Співбесіди з тактики веслування
Теоретичної підготовки	Залік з питань історії веслування у світі та Україні, теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль проходження дистанції змагань щодо заданої моделі
Медичний	Для оцінки стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: педагогічний - візуальний нагляд, реєстрація ЧСС, часу проходження відрізків, приймання контрольних нормативів (табл.17, 18); самоконтроль спортсмена - самопочуття, апетит, сон.

Таблиця 17

Контрольні нормативи із ЗФП для груп початкової підготовки

Рік навчання	Тест	Дівчата	Юнаки
Веслування на байдарках і каное			
1-й	Плавання (тримання на воді), м	50	50
	Біг 30 м (3 ходи), с	5,2	5,1
	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	15	25
	Підтягування, к-сть разів	5	10
2-й	Плавання 100 м	Без урахування часу	
	Біг 30 м, с	5,1	5,0
	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	15	28
	Підтягування, к-сть разів	8	12
	Біг:		
	5 хв. 1000 м, хв.с	Без урахування відстані	
	8.15	7.05	
Веслувальний слалом			
1-й	Плавання (тримання на воді), м	50	50
	Біг 30 м, с	5,2	5,1
	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	15	20
	Підтягування, к-сть разів	3	6
	Біг 12 хв., м	2000- 2100	2200- 2300
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	60	60
	Перекид вперед-назад-вперед, с	4,5	4
	Підйом тулуба з положення лежачи 30 с, к-сть разів	15	18

Продовження табл. 17

Рік навчання	Тест	Дівчата	Юнаки
2-й	Плавання, 100 м	Без урахування часу	
	Біг 30 м, с	5,1	5,0
	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	20	30
	Підтягування, к-сть разів	6	12
	Біг 12 хв., м	2100	2300
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	70	70
	Перекид вперед-назад-вперед, с	4,3	3,8
	Підйом тулуба з положення лежачи 30 с, к-сть разів	19	20

Таблиця 18

Контрольні нормативи із СФП для груп початкової підготовки

Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с
	Веслування на байдарках і каное			
1-й	Імітація техніки веслування на березі. Демонстрація вміння керувати човном і збереження рівноваги в складних погодних умовах			
2-й	Веслування 4х200 м з інтервалом 10 хв. Уміння утримувати темп і ритм веслування. Виконання окремих елементів техніки веслування в човні та на тренажері			
	Виконання III юнацького розряду			
	К-1, 500 м	2.55,0	К-1, 500 м	2.44,0
	К-1, 1000 м	4.53,0	К-1, 1000 м	4.44,0
	К-2, 500 м	2.39,0	К-2, 500 м	2.34,0
	К-2, 1000 м	4.24,0	К-2, 1000 м	4.21,0
	К-4, 500 м	2.30,0	К-4, 500 м	2.25,0
			К-4, 1000 м	3.57,0
			С-1, 500 м	2.55,0
			С-1, 1000 м	5.03,0
			С-2, 500 м	2.44,0
			С-2, 1000 м	4.44,0
			С-4, 500 м	2.36,0
		С-4, 1000 м	4.10,0	
	Веслувальний слалом			
1-й	Імітація техніки веслування на березі, у веслувальному басейні. Демонстрація вміння керувати човном і збереження рівноваги в складних погодних умовах			

Рік навчання	Юнаки	Дівчата
1-й	Веслування з утриманням заданого курсу	
	Веслування на кренах	
	Веслування зі зміною кренів	
	Веслування кормою вперед	
	Розвороти човна на місці: вправо-вліво - веслюючи з одного боку весла; вперед-назад - веслюючи з різних боків	
	Розвороти в русі (гребок по дузі – крен)	
2-й	Виконання зачеплення з правого та лівого боків	
	Виконання III юнацького розряду	
	Виконання елементів 1-го року навчання	
	Веслування 4x200 м з інтервалом 10 хв. Уміння змінювати темп і ритм веслування. Виконання окремих елементів техніки веслування в човні та на тренажері	
	Веслування на воротах з розподілом гребків: прямі ворота “П”-“змійка” (2, 3, 5, 10 воріт); зворотні “О” - вправо-вліво; “П-О-П” - вправо-вліво; “О-П-О” - вправо-вліво; кормові ворота “Р”-“змійка” (2, 3, 5 воріт); “П-Р-П” – вправо-вліво	

Проводиться поетапний медичний огляд. Використовуються відповідні тести. Як засоби відновлення використовують душ, лазню.

4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

4.1. Організація та методика відбору

Відбір у навчально-тренувальних групах здійснюється на етапі попередньої базової підготовки веслярів. Основним критерієм оцінки перспективності юного весляра є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Ці питання можна вирішити тільки на підставі комплексного аналізу, при якому враховуються морфологічні, функціональні та психічні особливості юних веслярів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння і вдосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

При відборі до навчально-тренувальних груп виникає потреба у визначенні побудови тіла веслярів згідно з морфологічними особливостями майстрів високого класу, тому що особливості побудови тіла дають спортсмену чисто ме-

ханічні чи біомеханічні переваги в змаганнях. Цей показник визначається спадкоємними чинниками.

Особливу увагу приділяють силі процесів збудження та гальмування, їх рівновазі та рухливості. Весляра необхідно за морфологічними та психофізіологічними показниками зорієнтувати на конкретну спеціалізацію та дистанцію.

4.2. Підготовка веслярів

Мета підготовки - гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

У навчально-тренувальних групах юні веслярі проходять етап спеціалізації. Зростає кількість змагань. Підготовка для них стає більш спрямованою з використанням (якщо є можливість) короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю учнів і збільшенні кількості навчальних годин і занять на тиждень (табл. 19). Зростає обсяг тренувального навантаження основних засобів підготовки.

Таблиця 19

Обсяг тренувальних навантажень у навчально-тренувальних групах

Показник	Веслування на байдарках і каное	Веслувальний слалом
Кількість: тренувальних днів за рік	200-220	200-220
тренувальних занять за рік	300-360	300-360
змагань на рік	6-8 із СФП; 3-4 із ЗФП	6-8 із СФП; 3-4 із ЗФП
стартів із СФП за рік	15-20	15-20
тренувальних днів за тиждень	4-5	4-5
занять на день	1-2	1-2
Річний обсяг веслування	1200-1900 км	330-450 год.

На цьому етапі спеціалізації приділяється увага:

технічна підготовка – поглибленому оволодінню технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей весляра;

фізична підготовка – поглибленій спеціальній фізичній підготовці із застосуванням веслування в усіх варіантах і спеціальних вправ на воді й на суші з переважним розвитком загальної та спеціальної витривалості;

психологічна підготовка – підвищенню рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, вихованню психічної стійкості до навантажень;

тактична підготовка – засвоюванню та деталізації деяких тактичних прийомів та умінь проходження дистанцій;

теоретична підготовка – поглибленому ознайомленню з системою підготовки веслярів.

Очікувані результати: підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, оволодіння технікою веслування з використанням несприятливих чинників; виконання вимог зі спортивної підготовки; переведення до наступної навчальної групи не менше 50% загальної кількості спортсменів, що займаються в групі.

4.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки (табл. 20-22)

Перехідний період (вересень) період активного відпочинку

Мета: створення сприятливих умов для тренувального процесу в навчально-тренувальних групах.

Завдання: відновлення сил перед новим циклом тренувального процесу.

Зміст роботи: профілактичні лікарські заходи, заходи активного відпочинку із застосуванням ЗФП та СФП.

Підготовчий період (жовтень-квітень)

Мета: закріплення інтересу до занять веслуванням і створення передумов до комплексного розвитку фізичних якостей.

Завдання: збільшення діапазону рухових навичок та оволодіння елементами техніки веслування, підвищення рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості; теоретична підготовка.

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; ЗФП з використанням спеціальних вправ з обтяженнями, амортизаторами; спеціальна лижна, кросова і плавальна підготовка; складання контрольних нормативів із ЗФП.

Участь у змаганнях із ЗФП та СФП. Вивчення правил змагань, інструкторська та суддівська практика.

Змагальний період (травень-серпень)

Мета: збільшення діапазону рухових навичок, підвищення ефективності взаємодії весляра з веслом, човном, водою; закріплення специфічних відчуттів - темпу, ритму; виконання планових спортивних нормативів, створення передумов для спортивного удосконалення.

Завдання: удосконалення елементів техніки веслування, розвиток спеціальних фізичних якостей; тактична підготовка; підготовка до участі в кваліфікаційних та інших змаганнях; виявлення обдарованих спортсменів.

Таблиця 20

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	9
Навчально-тренувальні збори		За призначенням										Спортивно-оздоровчий табір		
Структура річного циклу підготовки	Період	Пере-хідн.	Підготовчий							Змагальний				
1. Практичні заняття														
<u>Загальна фізична підготовка</u>														
Розвиток загальної витривалості		10	12	9	10	10	10	9	8,5	4	4	4	4	94,5
Розвиток сили та силової витривалості		-	7	8	9	9	9	8	5,5	4,5	4	2	4	70
Розвиток швидкісних можливостей		-	2,5	4	4	5	5	4,5	4	3,5	3	2	2	39,5
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах		24	2,5	2	2,5	2,5	1,5	2	2	2,5	2	2,5	1	47
Контрольні заняття		-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	4,5
Усього:		34	23,5	23,5	26,5	28	26	23	20,5	15	12,5	11	11	254,5
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>														
Розвиток спеціальної витривалості		-	14	16	13,5	14,5	13	14	14	14	14	9	8,5	144,5
Розвиток спеціальної силової витривалості		-	3,5	2	2,5	4	3,5	4	5	5	4	3	3	39,5
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості		-	-	-	-	-	1,5	3	5	6	7,5	12	9	44

Продовження табл. 20

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	-	-	-	1	2	3	4	4	4	4	22
Поглиблене оволодіння технікою веслування, тактичними прийомами, напруження стійкості до чинників, що збивають	14	8	10	7,5	5,5	4,5	3,5	2	4	4	9,5	10	82,5
Контрольні заняття	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	1	2	1	1	8
Усього:	14	26	28,5	25	24,5	24	27	29	34	35,5	38,5	35,5	341,5
2. Теоретичні заняття	2	2,5	2	2,5	2,5	2	2	2,5	3	3	2,5	3,5	30
Усього за місяць:	50	52	54	52	54	52	52	52	52	52	52	50	624
Контроль підготовленості		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	10
Обстеження	МО			ПО		ПО		МО		ПО			5
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	4,5	4,5	2	2,5	2	1,5	2,5	4,5	4	4	4	4	42

Таблиця 21

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	9
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									Спортивно-оздоровчий табір			
Структура річного циклу підготовки	Період	Перехідн.	Підготовчий						Змагальний					

Продовження табл. 21

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
1. Практичні заняття													
<u>Загальна фізична підготовка</u>													
Розвиток загальної витривалості	12	13	13	13,5	12	10	9,5	8,5	7	5,5	4,5	5	113,5
Розвиток сили та силової витривалості	3	7	7,5	8,5	8	7	8,5	7,5	6	5	3,5	4	75,5
Розвиток швидкісних можливостей	-	5	4	3	4,5	4	4	4	4	3,5	2,5	2	40,5
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах	16	3	2,5	3	2,5	2	2,5	2	2,5	2	2	2	42
Контрольні заняття	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-	3
Усього:	31	28,5	27,5	28	27,5	23,5	24,5	22	20	16,5	12,5	13	274,5
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>													
Розвиток спеціальної витривалості	-	18	18	20,5	21	19,5	15,5	15,5	13,5	11,5	10	10,5	173,5
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	4,5	4	3	3,5	4	4	4,5	4	3	2,5	2	39
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	-	-	1	1,5	4	6	7	9	11	15	12	66,5
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	-	1	-	3	4	5	6	7	8	7	41
Поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей, закріплення тактичних прийомів, напрацювання стійкості до чинників, що збивають	24	7	7	4	5	4	4	5,5	7	8	9	13	97,5
Контрольні заняття	-	1	0,5	0,5	-	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	-	6
Усього:	24	30,5	29,5	30	31	35	34	38,5	40	41,5	45	44,5	423,5
2. Теоретичні заняття													
Усього за місяць:	60	62	60	62	60	60	60	62	62	60	60	60	728

Продовження табл. 21

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Контроль підготовленості		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	11
Обстеження	-	МО	-	ПО	-	ПО	-	МО	-	-	ПО	-	5
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	49

Таблиця 22

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	9
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									Спортивно-оздоровчий табір			
Структура річного циклу підготовки	Період	Пере-хідн.	Підготовчий						Змагальний					
1. Практичні заняття														
<u>Загальна фізична підготовка</u>														
Розвиток загальної витривалості		13	14,5	15	17	17	15	13	12,5	9	7	5	4	142
Розвиток сили та силової витривалості		2	11,5	12,5	12,5	12	10,5	11	9,5	5,5	5,5	2,5	3	98
Розвиток швидкісних можливостей		1	5	6	6	6	5	5	5	4	4	2	3	52
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах		24	3,5	2	2,5	3	2	2	2,5	2,5	2	2	2	50
Контрольні заняття		-	0,5	0,5	1	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	-	4
Усього:		40	35	36	39	38	33	31,5	29,5	21,5	19	11,5	12	346

Продовження табл. 22

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>													
Розвиток спеціальної витривалості	-	18	20	22	22,5	20	19	17,5	17	14,5	15	16	201,5
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	3,5	5	3,5	3	4	6	6,5	6	5,5	4	4,5	51,5
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	-	2,5	2,5	2	3	9	9,5	14	13	17,5	13	86
Розвиток швидкісних можливостей	-	-	1,5	1,5	1	2,5	6,5	6,5	10	10,5	10	9	59
Поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей, деталізація тактичних прийомів, напрацювання стійкості до чинників, що збивають	24	17	14,5	9,5	10	11,5	6,5	6	9,5	12	16	18,5	155
Контрольні заняття	-	1	0,5	0,5	-	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	7
Усього:	24	39,5	44	39,5	38,5	41,5	47,5	47	57	56,5	63,5	61,5	560
2. Теоретичні заняття	12	3,5	-	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	2,5	1	2,5	30
Усього за місяць:	76	78	80	80	78	76	80	78	80	78	76	76	936
Контроль підготовленості		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	11
Обстеження	-	МО	-	ПО	-	ПО	-	МО	-	-	ПО	-	5
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	52

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

4.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Технічна підготовка.

Удосконалення елементів техніки гребка: захват води, проводка, завершення проводки із застосуванням маси тіла. Удосконалення взаємодії з веслом, човном, водою при зміні швидкості. Оволодіння командним веслуванням за різними номерами, технікою старту, фінішу, поворотів, веслування за лідером. Удосконалення техніки виконання розворотів, зачеплень, траверсів різної категорії складності на воді та вивчення техніки проходження “бочок”, виконання ескімоських переворотів, траверсів по “бочці”, розворотів на “бочці”, подолання зливів та водоспадів у веслувальному слаломі.

Фізична підготовка

Мета - базова підготовка до наступного спортивного удосконалення.

ЗФП - біг по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірна, середньої інтенсивності); пересування на лижах, плавання різними способами, спортивні та рухливі ігри, вправи загальнорозвивального характеру; вправи з обтяженням, з гумовими амортизаторами; елементи акробатики та гімнастики. Виконання спеціальних вправ із ЗФП. Складання контрольних і перевідних нормативів. Участь у змаганнях.

СФП - веслування в басейні з рівномірним темпом і зміною рук (серіями); веслування в басейні з перемінним темпом; веслування в човні з гідрогальмом; веслування в човні з обтяженням, з різною швидкістю без перерви; веслування на відрізках з використанням повторного та інтервального методів; контрольні проходження відрізків, дистанції змагань.

Тактична підготовка

Мета - формування стандартних тактичних дій в умовах змагальної діяльності.

Основними є наочні вправи із застосуванням словесних методів. Тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою індивідуальних засобів, із залученням партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Ознайомлення з тактичними варіантами проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м. Оволодіння одним-двома тактичними варіантами проходження дистанції змагань. Вивчення й опрацювання варіантів старту на 200 м, 500 м, 1000 м і більше. Веслування за лідером, заходження на поворот, його виконання та вихід з нього. Вивчення фінішного прискорення, оволодіння прискореннями на дистанції. Зв'язок між умовами й тактикою змагань.

Теоретична підготовка

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації для теоретичної підготовки веслярів використовуються вивчення методичної літератури з питань навчання й тренування веслярів, а також розбір та аналіз техніки веслування, методів навчання й тренування.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання у веслувальному спорті – 7 год.

Місце, роль і значення спортивної класифікації у розвитку масовості спорту та підвищенні майстерності спортсменів України. Принципи побудови, зміст спортивної класифікації.

Причини періодичних змін спортивної класифікації та перспективи її вдосконалення. Спортивна класифікація 2004-2008 рр. з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому. Спортивні розряди та звання.

2. Стан та розвиток веслування на байдарках і каное, веслувального слалому в Україні. Виступи українських веслярів на міжнародних змаганнях – 10 год.

Стан та розвиток веслування на байдарках і каное, веслувального слалому в Україні, області, місті, селі.

3. Відомості про будову та функції організму людини – 3 год.

Кісткова система, м'язи та їх побудова, основні функції та їх взаємодія. Основні відомості про серцево-судинну систему та її функції. Кров і кровообіг. Дихання та газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення та обмін речовин. Органи виділення. Стислі відомості про центральну нервову систему, її керівну роль у діяльності всього організму. Вікові особливості дітей та підлітків.

4. Гігієна тренувальних занять та відпочинку, режим і харчування спортсменів – 6 год.

Основні гігієнічні вимоги до проведення тренувальних занять. Гігієнічні вимоги до інвентарю та місця проведення занять. Умови проведення тренувальних занять. Дозування тренувальних навантажень залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості. Раціональне поєднання роботи та відпочинку. Харчовий раціон та режим харчування. Тижневий режим спортсмена. Шкідливі звички (паління, вживання алкоголю та наркотиків).

5. Лікарський контроль та самоконтроль – 3 год.

Значення та зміст лікарського контролю та самоконтролю. Правила самоконтролю – стеження за масою тіла, сном, апетитом, пульсом, диханням, спірометрією. Надання першої допомоги при спортивних ушкодженнях. Транспортування, надання першої допомоги у випадку непритомності. Прийоми штучного дихання. Профілактика інфекційних і простудних захворювань.

6. Планування спортивного тренування, його періодизація, завдання, засоби та методи, динаміка тренувальних і змагальних навантажень - 8 год.

Підгрунття оперативного навантаження - тренувальний мікроцикл. Напрямок, величина, характер тренувального навантаження в мікроциклах, їх взаємо-

залежність. Роль і значення контрольних нормативів із ЗФП і СФП. Щоденник обліку навчально-тренувальної роботи: напрямок та зміст тренування, його дозування; оцінка результатів роботи над технікою, тактикою, режим, сон (тривалість та якість), час підйому, самопочуття, харчування, відпочинок; аналіз даних обліку і використання їх в плануванні тренувань.

Основні документи обліку навчально-тренувальної роботи учнів школи: звіт за навчальний рік і по місяцях; звіт за час перебування на навчально-тренувальному зборі.

7. Техніка й тактика веслування на байдарках і каное та веслувального слалому – 11 год.

Основні розділи техніки веслування. Термінологія у веслувальному спорті. Стислі відомості про еволюцію розвитку техніки веслування. Залежність техніки й тактики від навчання, тренування, загальної та спеціальної фізичної та вольової підготовленості спортсмена.

Сили, які діють на рух човна, їх характеристики. Значення рівномірності руху човна. Чинники, що впливають на рівномірність руху човна. Характеристики фаз гребка (техніка виконання, помилки, шляхи та методи їх усунення), індивідуальні особливості техніки виконання, їх залежність від анатомо-фізіологічних особливостей спортсмена та його фізичних можливостей. Розподіл зусиль у циклі гребка. Зв'язок та взаємозумовленість рухів весляра в циклах гребка. Особливості техніки в особистих змаганнях (старт, фініш тощо) і в командних човнах. Тактика й тактичні засоби. Аналіз техніки й тактики найсильніших веслярів світу.

8. Засади методики вдосконалення техніки й тренування у веслуванні на байдарках і каное та веслувальному слаломі – 11 год.

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 тулуба і рук під час веслування. Вивчення техніки старту та фінішного прискорення. Освоєння та закріплення ритму веслування. Темп веслування та дихання. Навчально-тренувальні заняття на відкритій воді із застосуванням різних методів тренування - рівномірного, повторного, інтервального. Розвинення швидкості, сили, загальної та швидкісної витривалості. Участь у внутрішніх змаганнях.

9. Моральна, вольова та психологічна підготовка – 11 год.

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 зв'язку з його технічною та тактичною підготовкою. Проявлення вольової підготовленості спортсмена в особистих і командних змаганнях.

10. Спортивні бази, обладнання та інвентар – 2 год.

Спорудження для веслувального спорту: канали для змагань, обладнання дистанції, веслувальні басейни, елінги. Вибір місця для побудови веслувальних баз. Виготовлення та обладнання веслувальних човнів, їх основні частини та їх призначення. Вибір та підготовка весла. Правила збереження, ремонт та нагляд за спортивним майном.

11. Правила та організація проведення змагань – 2 год.

12. Правила навігації та рулювання – 5 год.

Вправи для підвищення ефективності рулювання на дистанції. Техніка проходження поворотів в одиночних та командних човнах.

13. Правила безпеки при проведенні занять на воді, надання першої допомоги у травматичних випадках – 5 год.

Вибір маршруту під час тривалих тренувань. Організація і проведення одно- та багатоденних турпоходів. Правила поведінки на воді в осінньо-зимово-весняний період. Вахтовий журнал.

Залік – 6 год.

Усього: 90 год.

Психологічна підготовка

Мета: закріплення настанови на спортивну діяльність; розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.

Головними методами є психолого-педагогічні. Впливи спрямовані на розвиток якостей особистості, які є домінантними у спортсменів високого класу: загальна емоційна стійкість; незалежність; почуття відповідальності; стійкість до фізичного дискомфорту. Форми впливу можуть бути різними - від створення відповідних ситуацій у ході тренування до соціальних бесід, які проводяться тренером або запрошеною особою, складені заздалегідь і спрямовані на розвиток домінантних рис.

Виховна робота

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

Медичне забезпечення

Планується поетапне медичне обстеження. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування. З цією метою використовують усі види масажу, сауну, переключення на інші види фізичної діяльності. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Інструкторська та суддівська практика

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

4.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)

Таблиця 23

Розподіл спрямованості занять у мікроциклах

День тижня	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період	Змагальний період
При одноразових заняттях на день			
Вівторок	Максимальна сила – 60%	Максимальна сила + швидкісно-силові якості – 60%	Швидкісно-силові якості – 60%
Середа	Силова витривалість + швидкісна витривалість - 80%	Швидкісна витривалість + дистанційна витривалість - 80%	Дистанційна витривалість - 80%
Четвер	Спеціальна витривалість – 100%	Спеціальна витривалість – 100%	Спеціальна витривалість – 100%
П'ятниця	Швидкісна витривалість – 80%	Швидкісна витривалість – 80%	Швидкісна витривалість – 80%
Субота	Дистанційна витривалість + спеціальна витривалість – 80%	Дистанційна витривалість + спеціальна витривалість – 80%	Дистанційна витривалість + спеціальна витривалість – 80%
Неділя	Загальна витривалість – 100%	Загальна витривалість – 100%	Загальна витривалість – 100%
Понеділок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
В умовах навчально-тренувального збору			
Вівторок	Ранок - ігри - 40%. День – загальна витривалість - 60%. Вечір - ігри - 80%	Ранок - ігри - 40%. День – загальна витривалість - 80%. Вечір - максимальна сила - 60%	Ранок – загальна витривалість - 40%. День – максимальна сила - 60%. Вечір - швидкісна витривалість - 80%
Середа	Ранок – загальна витривалість - 40%. День – спеціальна витривалість - 80%. Вечір - максимальна сила - 60%	Ранок – загальна витривалість - 40%. День – силова витривалість - 100%. Вечір - спеціальна витривалість - 80%	Ранок – спеціальна витривалість - 40%. День – максимальна сила - 100%. Вечір – силова витривалість - 60%
Четвер	Ранок – відпочинок. День – загальна витривалість - 80%. Вечір – відпочинок	Ранок – відпочинок. День - загальна витривалість - 80%. Вечір – відпочинок	Ранок – відпочинок. День – загальна витривалість - 80%. Вечір – відпочинок
П'ятниця	Ранок - ігри - 40%. День – загальна витривалість - 60%.	Ранок - ігри - 40%. День – загальна витривалість - 80%.	Ранок – загальна витривалість - 40%. День – максимальна

	Вечір - ігри - 80%	Вечір - максимальна	сила -60%.
--	--------------------	---------------------	------------

Продовження табл. 23

День тижня	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період	Змагальний період
П'ятниця		сила - 60%	Вечір – швидкісна витривалість - 80%
Субота	Ранок – відпочинок. День - загальна витривалість - 80%. Вечір - відпочинок	Ранок – відпочинок. День - загальна витривалість - 80%. Вечір - відпочинок	Ранок – відпочинок. День - загальна витривалість - 80%. Вечір - відпочинок
Неділя	Ранок – відпочинок. День - загальна витривалість - 80%. Вечір - відпочинок	Ранок – відпочинок. День - загальна витривалість - 80%. Вечір - відпочинок	Ранок – відпочинок. День - загальна витривалість - 80%. Вечір - відпочинок
Понеділок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок

Орієнтовний зміст занять в мікроциклах

Загальнопідготовчий період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили (60%):

атлетична підготовка з вагою 60-80%;

атлетична підготовка з вагою 20-40% у максимальному темпі, спортивні ігри.

Заняття 2 – розвиток силової та швидкісної витривалості (80%):

атлетична підготовка, колове тренування з вагою 40-60%;

перемінний біг на відрізках до 90 с, спортивні ігри.

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):

кросовий біг, пересування на лижах, плавання на відрізках 6-10 хв. у III зоні інтенсивності;

спортивні ігри

Заняття 4 – розвиток спеціальної витривалості (80%):

перемінний біг, пересування на лижах, плавання на відрізках 4-5 хв. у III зоні інтенсивності;

повторний біг на відрізках 6-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 5 – розвиток дистанційної та спеціальної витривалості (80%):

повторне веслування на відрізках 1000 м у III-IV зонах інтенсивності;

перемінний біг на відрізках 5-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):

рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

Спеціально-підготовчий період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силової витривалості (60%):

повторне веслування на навчальному плоті з палкою чи вузьким веслом;

повторне веслування на відрізках до 150 м (з переходом на дистанційний хід).

Заняття 2 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силової витривалості (60%):

повторне веслування на навчальному плоті з палкою чи вузьким веслом;
повторне веслування на відрізках до 150 м (з переходом на дистанційний хід).

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):
повторне веслування 1,5-2 км у III зоні інтенсивності;
перемінне веслування в групах по 3-4 чол., лідирування по 5-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 4 – розвиток швидкісної витривалості (80%):
перемінне чи повторне веслування на відрізках 250 м;
перемінний біг на відрізках до 90 с, спортивні ігри.

Заняття 5 – розвиток дистанційної витривалості (80%):
повторне веслування на дистанції 1000 м.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):
рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

Змагальний період

Заняття 1 – розвиток швидкісно-силових якостей (60%):
повторне веслування на відрізках до 150 м зі старту (з переходом на дистанційний хід);

проходження дистанції 1000 м.

Заняття 2 – розвиток дистанційної витривалості (80%):
повторне веслування на відрізках до 750-1200 м;
проходження дистанції 1000 м.

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):
інтервальне веслування серіями 1 хв. у IV зоні інтенсивності (8 разів через 1 хв.);

повторне веслування на відрізках 1,5-2 км.

Заняття 4 – розвиток швидкісної витривалості (80%):
повторне веслування на відрізках 200-400 м;
проходження дистанції 1000 м.

Заняття 5 – розвиток дистанційної витривалості (80%):
повторне веслування на дистанції 1000 м.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):
рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

4.5. Змагальна практика

На етапі поглибленої спеціалізації спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань спортивної школи до змагань всеукраїнського рівня.

Умови проведення змагань для юнаків і дівчат
у навчально-тренувальних групах

Веслування на байдарках і каное

Термін попередньої підготовки	Не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів
Веслування	Оцінка техніки веслування
Дистанція	200 м, 500 м, 1000м, 3000 м, 5000 м, змагання в естафетах
Масштаб змагань	Всеукраїнські
Кількість змагань на рік та їх характер	6-8 із СФП; 3-4 із ЗФП
Перерва між змаганнями	Не менш 2 тижнів (під час змагань дозволяється 4 старту на день)
Веслувальний слалом	
Термін попередньої підготовки	Не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів
Веслування	Оцінка техніки веслування
Дистанція	Стандартна 120-140 с та допоміжні: великий слалом (10-12 зворотних воріт); слалом-спринт; командні перегони
Масштаб змагань	Всеукраїнські
Кількість змагань на рік та їх характер	6-8 із СФП; 3-4 із ЗФП
Перерва між змаганнями	Не менш 2 тижнів (під час змагань дозволяється 4 старту на день)

У навчально-тренувальних групах проводяться змагання:

для юнаків:

на техніку;

на спрацьованість (командне веслування);

перегони із заданою кількістю гребків;

для дівчат:

на техніку;

на спрацьованість (командне веслування).

Змагання на спрацьованість (командне веслування)

Змагання проводять в К-2, С-2, К-4, С-4 та веслувальному слаломі. Особливу увагу приділяють узгодженості рухів весел у воді (в першу чергу – одночасність захвату води і завершення проводки). Рухи веслярів оцінюють за впливом їх на хід човна.

У веслувальному слаломі змагання проводяться спочатку по 2 човни, потім – по 3 на спрацьованість, узгодженість руху човнів на дистанції, заходження та вихід на зворотні ворота. Якість проходження дистанції оцінюється за часом її подолання з урахуванням штрафних секунд та узгодженості положення човнів під час проходження зворотних воріт.

Оцінка дій веслярів:

“відмінно” – веслярі на всіх відрізках змагальної дистанції гребуть одноково, немає відхилень у техніці окремих веслярів; у слаломі – не перешкоджають один одному при проходженні зворотних воріт з найменшим відставанням між човнами;

“добре” – веслярі йдуть дистанційною ходою злагоджено, але на старті, спуртах і в інших напружених моментах виявляють незначні відхилення; у слаломі – не перешкоджають один одному при проходженні зворотних воріт, але дистанція між човнами дещо збільшена;

“задовільно” – немає синхронної роботи, особливо на старті, у спуртах і в напружені моменти. У цілому екіпаж працює як єдиний колектив; у слаломі – на зворотних воротах допущені зупинки, щоб не зіштовхнутися човнами;

“незадовільно” – порушується спрацьованість на старті, у спуртах і в інших напружених моментах при проходженні гоночної дистанції, немає злагодженого веслування; у веслувальному слаломі – зіткнення човнів або непроходження воріт.

Перегони із заданим темпом веслування

При проведенні цього виду змагань потрібно досягти: уникнення максимальних навантажень, які шкідливі для організму юного спортсмена;

навчання економної техніки веслування.

Такі змагання пов'язані з проходженням дистанції 200 м чи 500 м з чітко лімітованою кількістю гребків. Лічильники темпу розміщуються на березі у місцях з хорошим оглядом дистанції. При організації змагань потрібно заздалегідь визначити дистанцію та кількість гребків за 1 хв.

4.6. Контроль процесу підготовки

Для контролю підготовки спортсменів у навчально-тренувальних групах використовують поетапний медичний огляд, прості тести, прийом контрольних нормативів з СФП і ЗФП (табл. 24-25), реєструють час проходження відрізків, частоту серцевих скорочень, темп.

Впродовж року провадять поточний, етапний та поглиблений контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, дані самоконтролю спортсмена, результати змагань.

Види контролю підготовки веслярів

Організаційний	Наповнення груп, систематичність відвідування занять
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять спортом, успіхи в школі, відношення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Стійкість рухових навичок, якість виконання елементів гребка, збереження темпу і ритму при навантаженні та дії інших чинників
Фізичної	Виконання контрольних і приймально-перевідних норма-

підготовки	тивів 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

Таблиця 24

Контрольні нормативи із ЗФП для навчально-тренувальних груп

Рік навчання	Тест	Дівчата	Юнаки
Веслування на байдарках і каное			
1-й	Плавання 50 м	Без урахування часу	
	Біг 100 м, с	16,2	14,2
	Біг, хв. с:		
	300 м	1.00	-
	500 м	-	1.45
	1500 м	9.25	7.50
2-й	Плавання 100 м, хв. с	2.15	2.00
	Біг, хв. с:	Без урахування часу	
	800 м	2.54	-
	1500 м	-	7.48
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	10	13
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	20	30
3-й	Плавання 100 м, хв. с	Без урахування часу	
	Біг, хв. с:		
	800 м	2.52	-
	1500 м	-	7.45
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	11	14
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	17	35
Веслувальний слалом			
1-й	Плавання 50 м з буксуванням човна та весла	Без урахування часу	
	Біг 100 м, с	16,2	14,2
	Біг, хв. с:		
	300 м	1.00	-
	500 м	-	1.45
	Біг 12 хв. м	2300	2500

	Підтягування на поперечці, к-сть разів	10	15
	Перекид (вперед-назад-вперед), с	4	3,4

Продовження табл. 24

Рік навчання	Тест	Дівчата	Юнаки
1-й	Підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	22	24
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	95	105
	200 стрибків зі скакалкою, хв. с	1.20	1.10
2-й	Плавання 100 м з буксуванням човна	Без урахування часу	
	Біг, хв. с:		
	800 м	2.54	2.40
	1500 м	9.00	7.50
	Біг 12 хв., м	2400	2600
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	13	17
	Перекид (вперед-назад-вперед), с	3,7	3,2
	Підйом тулуба з положення лежачи 30 с, к-сть разів	27	28
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	102	102
200 стрибків зі скакалкою, хв. с	1.07	1.07	
3-й	Плавання 100 м з буксуванням човна	Без урахування часу	
	Біг, хв. с:		
	800 м	2.46	-
	1500 м	-	7.45
	Біг 12 хв., м	2500	2700
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	18
	Перекид (вперед-назад-вперед), с	3,7	3,2
	Підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	29	32
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	102	102
200 стрибків зі скакалкою, хв. с	1.07	1.07	

Таблиця 25

Контрольні нормативи із СФП для навчально-тренувальних груп

Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с
	Веслування на байдарках і каное			
1-й	Уміти змінювати темп і ритм веслування Виконати II юнацький розряд			
	К-1, 500 м	2.43,0	К-1, 500 м	2.32,0

	К-1, 1000 м	4.42,0	К-1, 1000 м	4.32,0
	К-2, 500 м	2.23,0	К-2, 500 м	2.22,0
	К-2, 1000 м	4.12,0	К-2, 1000 м	4.09,0

Продовження табл. 25

Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с
	К-4, 500 м	2.13,0	К-4, 500 м	2.13,0
			К-4, 1000 м	3.45,0
			С-1, 500 м	2.43,0
			С-1, 1000 м	4.51,0
			С-2, 500 м	2.32,0
			С-2, 1000 м	4.32,0
			С-4, 500 м	2.24,0
			С-4, 1000 м	4.05,0
2-й	Виконати I юнацький розряд			
	К-1, 500 м	2.21,0	К-1, 500 м	2.21,0
	К-1, 1000 м	4.21,0	К-1, 1000 м	4.21,0
	К-2, 500 м	2.15,0	К-2, 500 м	2.11,0
	К-2, 1000 м	4.09,0	К-2, 1000 м	3.58,0
	К-4, 500 м	2.06,0	К-4, 500 м	2.01,0
			К-4, 1000 м	3.34,0
			С-1, 500 м	2.32,0
			С-1, 1000 м	4.40,0
			С-2, 500 м	2.21,0
			С-2, 1000 м	4.21,0
			С-4, 500 м	2.13,0
			С-4, 1000 м	4.00,0
3-й	Виконати III розряд			
	К-1, 500 м	2.22,0	К-1, 500 м	2.11,0
	К-1, 1000 м	4.30,0	К-1, 1000 м	4.11,0
	К-2, 500 м	2.08,0	К-2, 500 м	2.01,0
	К-2, 1000 м	4.02,0	К-2, 1000 м	3.48,0
	К-4, 500 м	2.00,0	К-4, 500 м	1.52,0
	К-4, 1000 м	3.46,0	К-4, 1000 м	3.24,0
			С-1, 500 м	2.22,0
			С-1, 1000 м	4.30,0
			С-2, 500 м	2.11,0
			С-2, 1000 м	4.11,0
			С-4, 500 м	2.03,0
			С-4, 1000 м	3.54,0

Продовження табл. 25

Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с
	Веслувальний слалом			
1-й	Виконання елементів початкової підготовки 1-го та 2-го років навчання Уміти змінювати темп і ритм веслування. Виконати II юнацький розряд. Уміти виконувати елементи слалому (траверси, заходження та вихід з “суводі”, катання на валах) на бурхливій воді II категорії складності			
2-й	Виконати I юнацький розряд. Уміти виконувати елементи слалому (траверси, заходження та вихід з “суводі”, катання на валах, проходження “бочок”) на воді III категорії складності, ескімоський оберт на течії			
3-й	Виконати III розряд. Уміти виконувати елементи слалому (траверси по “бочці”, подолання зливів та водоспадів 1,5-2 м) на воді III-IV категорій складності, ескімоський оберт “важелем” і “гвинтом”			

Примітка. Нормативні результати подані відповідно до Єдиної спортивної класифікації України на 2004-2008 рр.

5. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

5.1. Організація та методика відбору

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спортивного удосконалення є визначення конкретного виду програми, в якому буде спеціалізуватися спортсмен, його сильні 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 й спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, техніки веслування, економічності роботи, здатності переносити навантаження і реалізувати свій спортивний потенціал у змаганнях. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання по етапах підготовки.

На етапі спортивного удосконалення збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій у тренувальних заняттях.

Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу функціонального стану, виявленню наявних і приховуваних захворювань, травм.

Важливим у відборі є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль весляр досягнув даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок всебічної підготовки, змагальної практики, технічної підготовки.

5.2. Підготовка веслярів

Мета підготовки – створення передумов для подальшого підвищення результатів, зарахування до збірної команди України.

Підготовка на цьому етапі стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на підставі видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена:

психологічна підготовка – збереження психічної стійкості в умовах напруженої спортивної діяльності, бажання досягти високих результатів, а також спроможності переносити великі обсяги та інтенсивність навантажень;

технічна підготовка – удосконалення техніки веслування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;

фізична підготовка – індивідуалізована спеціальна і загальна фізична підготовка з переважним розвитком спеціальної та швидкісно-силової витривалості, підвищення рівня функціональної підготовленості;

тактична підготовка – формування індивідуальної тактики веслування, оволодіння обраними тактичними варіантами;

теоретична підготовка – поширення знань щодо використання прогресивних методів і засобів тренування; питання науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз тренування;

реалізація фізичних і психічних якостей у змаганнях високого рангу.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня СФП і ЗФП згідно з вимогами національних збірних команд; виконання вимог із ЗФП та СФП.

Згідно з результатами багаторічної динаміки тренувальних навантажень у висококваліфікованих спортсменів, максимальні обсяги веслування виконуються на стадії спортивного удосконалення - попередньої стадії вищої спортивної майстерності (табл. 26).

Таблиця 26

Обсяг тренувальних навантажень у групах спортивного удосконалення

Показник	Веслування на байдарках і каное	Веслувальний слалом
Кількість:		
тренувальних днів за рік	220-240	220-240
тренувальних занять за рік	360-460	370-450
змагань	8-10 із СФП; 2-3 із ЗФП	15 із СФП; 2-3 із ЗФП
стартів із СФП за рік	25-30	30-35

тренувальних днів за тиждень	4-6	5-6
занять на день	1-3	2-3
Річний обсяг веслування	2000-2500 км	1456 год.

5.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки (табл. 27-29)

Перехідний період (вересень) – період активного відпочинку

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

Завдання: попередження захворювань, відновлення.

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

Підготовчий період (жовтень-березень)

Мета: формування спортивної кондиції; базова підготовка.

Завдання: підвищення загальної витривалості, удосконалення елементів індивідуальної техніки веслування, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток загальної та спеціальної сили, силової витривалості; підготовка та складання нормативів з ЗФП і СФП.

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

Змагальний період (квітень-серпень)

Мета: на підставі урахування індивідуальних особливостей техніки веслування виконання вимог спортивної підготовки; закріплення у складі збірної команди України; реалізація індивідуальних планів підготовки; створення передумов для зростання особистих показників.

Завдання: удосконалення техніки веслування; підвищення рівня спеціальної витривалості, швидко-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка; підготовка до участі в головних змаганнях року.

5.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Технічна підготовка

Мета: удосконалення індивідуальної та командної техніки веслування; розвиток рухливості, подовження амплітуди рухів; удосконалення техніки захвату води й завершення гребка; підвищення ефективності використання маси тулуба при виконанні проводки весла; відпрацювання варіантів старту і фінішу; формування особливого стилю проходження змагальної дистанції.

Фізична підготовка

Мета - удосконалення функціонального стану веслярів.

ЗФП – біг по місцевості, по стадіону з перемінною або рівномірною швидкістю середньої інтенсивності; пересування на лижах; плавання; спортивні та

рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру; вправи на розвиток гнучкості; вправи на тренажерах, зі штангою; вправи з гумовими амортизаторами; виконання спеціальних вправ із ЗФП; складання контрольних та перевідних нормативів; участь у змаганнях.

Таблиця 27

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1	9
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									Спортивно-оздоровчий табір			
Структура річного циклу підготовки	Період	Пере-хідн.	Підготовчий						Змагальний					
1. Практичні заняття														
<u>Загальна фізична підготовка</u>														
Розвиток загальної витривалості		20	20	21	24	24	23	17	15	13,5	9	8	7	201,5
Розвиток сили та силової витривалості		-	15	17	21	21	18	12	10,5	6,5	6	6	5	138
Розвиток швидкісних можливостей		-	5	8	9	9	9	9	8	7	6	4	3	77
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах		24	5	5	5	4	4	4	3	2,5	4	6	8	74,5
Контрольні заняття		-	-	1	-	1	-	1	1	1	1	0,5	0,5	7
Усього:		44	45	52	59	59	54	43	37,5	30,5	26	24,5	23,5	498
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>														
Розвиток спеціальної витривалості		13	28	30	25	23	23	24	25	24	23	21	21	280
Розвиток спеціальної силової витривалості		-	8	6	6,5	7	8	10,5	10	8	8,5	8	7,5	87,5
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості		-	1	4	5	5	6	10	13	17,5	20,5	23	21	126
Розвиток швидкісних можливостей		-	-	2	2	2,5	4,5	7,5	8,5	13	14	14	13	81

Продовження табл. 27

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей, закріплення тактичних прийомів, напрацювання стійкості до чинників, що збивають	32	20,5	7,5	7	7,5	6,5	6,5	6,5	9	9,5	10,5	15,5	138,5
Контрольні заняття	-	-	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	7
Усього:	45	57,5	50,5	45,5	45	48	59,5	64	72,5	76,5	77,5	78,5	720
2. Теоретичні заняття	11	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2,5	1	1,5	2	2	30
Усього за місяць:	100	104	104	106	106	104	104	104	104	104	104	104	1248
Контроль підготовленості			+		+	+	+	+	+	+	+	+	9
Обстеження	-	ПМО	ПО	-	ПО	-	ПО	ПМО	-	ПО	ПО	-	7
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	3	5	4	5	4	4	9	8	9	9	8	7	75

Таблиця 28

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання, год.

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	9
Навчально-тренувальні збори		За призначенням								Спортивно-оздоровчий табір			
Структура річного циклу підготовки	Період	Перехідн.	Підготовчий					Змагальний					

Продовження табл. 28

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
1. Практичні заняття													
<u>Загальна фізична підготовка</u>													
Розвиток загальної витривалості	18	18	20	20	24	24	18	14	12	10	7,5	7	192,5
Розвиток сили та силової витривалості	5	12,5	16	17,5	18	17	12	9	8	7	6	5	133
Розвиток швидкісних можливостей	-	9,5	10	9,5	10	10	10	8	8	6	3	2,5	86,5
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах	28	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	71
Контрольні заняття	-	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	-	8
Усього:	51	64	51	52	57	56	45	35	33	27	20,5	17,5	491
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>													
Розвиток спеціальної витривалості	15	25	26	26,5	24	24	24	24	24	22	22	22	278,5
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	8	8,5	9	8	8	11	11	11	10	9	10	103,5
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	5	5	8,5	6,5	6	10	16	19	22	23	23	144
Розвиток швидкісних можливостей	-	1,5	4,5	5,5	4	6	12	16	18	19,5	18	19,5	124,5
Поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей, закріплення тактичних прийомів, напрацювання стійкості до чинників, що збивають	34	25,5	16,5	10	10	10,5	9	7	6	9	17	17	171,5
Контрольні заняття	-	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	9
Усього:	49	66	61	60	53	55	67	75	79	83,5	90	92,5	831
2. Теоретичні заняття													
Усього за місяць:	112	112	114	114	112	112	114	112	114	112	112	112	1352

Продовження табл. 28

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Контроль підготовленості		+	+			+	+	+	+	+	+	+	11
Обстеження	-	ПМО	ПО	-	-	ПО	-	ПМО	-	ПО	-	ПО	6
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	4	5	4	4	4	5	10	8	10	8	8	10	80

Таблиця 29

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 3-го року навчання, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	10
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									Спортивно-оздоровчий табір			
Структура річного циклу підготовки	Період	Пере-хідн.	Підготовчий							Змагальний				
1. Практичні заняття														
<u>Загальна фізична підготовка</u>														
Розвиток загальної витривалості		20	21	22	23	25	25	22	19	17	14	10	8	226
Розвиток сили та силової витривалості		7	15	16	17	18	17	15	18	11	9	8	7	153
Розвиток швидкісних можливостей		-	11	11	11	12	12	10	10	10	9	7	5	108
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах		30	6	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	78
Контрольні заняття		-	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	-	8
Усього:		57	54	55	56	60	59	52	47	43	36	30	24	573

Продовження табл. 29

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>													
Розвиток спеціальної витривалості	18	28	28	28	26	26	25	24	24	22	22	22	293
Розвиток спеціальної силової витривалості	-	10	11	11	10	10	12	12	12	12	10	10	120
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості	-	7	6	7	6	6	10	14	18	22	24	24	144
Розвиток швидкісних можливостей	-	2	3	3	4	6	12	14	16	20	20	20	120
Поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей, закріплення тактичних прийомів, напрацювання стійкості до чинників, що збивають	29	20,5	17	16	14,5	10	9	7	7	7,5	12	16,5	166
Контрольні заняття	-	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	2	1	1	1	1	10
Усього:	47	68	66	65,5	61	58,5	69	73	78	84,5	89	93,5	853
2. Теоретичні заняття	16	-	1	0,5	1	2,5	1	2	1	1,5	1	2,5	30
Усього за місяць:	120	122	122	122	122	120	122	122	122	122	120	120	1456
Контроль підготовленості		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	10
Обстеження	-	ПМО	ПО	-	ПО	-	-	ПМО	-	ПО	-	-	5
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	4	6	7,5	6,5	8	8	8	8	9	8	8	9	90

СФП - веслування в басейні в рівномірному темпі; робота на тренажерах у рівномірному темпі, зі зміною темпу, ритму та зусиль; робота в човні з гідрогаляммом, веслування з обтяженням; веслування без зупинки з рівномірною та перемінною швидкістю, веслування на відрізках повторним та інтервальним методами; контрольне проходження відрізків, дистанції змагань.

Психологічна підготовка

Мета: формування особистості спортсмена, виховання у нього високої психічної стійкості та вольових якостей. Необхідно знати, якими якостями особистості володіє спортсмен. Для цього використовуються психологічні тести та схеми психолого-педагогічного нагляду. Розкриваються можливості психічної саморегуляції спортсмена. Використовуються методи аутогенного та ідеомоторного тренування, відповідне настроювання перед змаганнями.

Тактична підготовка

Мета: формування індивідуальних тактичних навичок; виховання здібностей використовувати одержані знання та уміння в несприятливих кліматичних умовах.

Застосовуються індивідуальні форми співпраці із залученням спаринг-партнерів. Головне завдання тренера - навчити спортсмена самостійно вирішувати тактичні завдання та реалізовувати їх на практиці.

Ознайомлення з тактичними варіантами проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м. Оволодіння одним-двома тактичними варіантами проходження дистанції змагань. Вивчення та відпрацювання варіантів старту на дистанціях 200 м, 500 м, 1000 м. Навчання веслування за лідером; вхід у поворот, вихід з нього. Фінішне прискорення. Оволодіння прискоренням на дистанції. Вивчення зв'язку між умовами й тактикою перегонів. Вивчення тактики суперників.

Теоретична підготовка

На етапі спортивного удосконалення для теоретичної підготовки веслярів на додаток до вказаних вище методів застосовуються розбір та аналіз окремих методичних статей, участь у плануванні та аналіз тренування, колективний аналіз кінограм, відеозаписів, а також обговорення літературних статей з питань тренування веслярів, розбір тактики спортсменів на змаганнях.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Розвиток фізичної культури й спорту в Україні – 3 год.
2. Стан і розвиток веслувального спорту, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом в Україні – 2 год.
3. Вплив фізичних вправ на організм веслярів – 5 год.
4. Гігієна, загартовування, режим – 4 год.
5. Основні засоби відновлення – 12 год.
6. Медичний контроль і самоконтроль – 4 год.
7. Планування спортивної підготовки, методика ведення щоденника тренування – 10 год.
8. Техніка й тактика веслування на байдарках і каное – 11 год.
9. Засади методики вдосконалення техніки й тренування у веслуванні на байдарках і каное, веслувальному слаломі – 12 год.

10. Моральна, вольова та психологічна підготовка – 12 год.
11. Правила та організація проведення змагань – 3 год.
12. Спортивні бази, обладнання, інвентар, спеціальні тренажери – 2 год.
13. Правила безпеки при проведенні занять. Перша допомога у нещасних випадках – 4 год.
14. Залік – 6 год.

Усього: 90 год.

Інструкторська та суддівська практика

Учні залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо). Виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях, отримують звання громадського інструктора і судді зі спорту.

5.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)

Орієнтовний зміст занять у мікроциклах

Загальнопідготовчий період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили (60%):

атлетична підготовка з вагою 60-80%;

атлетична підготовка з вагою 20-40% у максимальному темпі, спортивні ігри.

Заняття 2 – розвиток силової та швидкісної витривалості (80%):

атлетична підготовка, колове тренування з вагою 40-60%;

перемінний біг на відрізках до 90 с, спортивні ігри.

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):

кросовий біг, пересування на лижах, плавання на відрізках 6-10 хв. у III зоні інтенсивності;

спортивні ігри.

Заняття 4 – розвиток спеціальної витривалості (80%):

перемінний біг, пересування на лижах, плавання на відрізках 4-5 хв. у III зоні інтенсивності;

повторний біг на відрізках 6-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 5 – розвиток дистанційної та спеціальної витривалості (80%):

повторне веслування на відрізках 1000 м у III-IV зонах інтенсивності;

перемінний біг на відрізках 5-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):

рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

Спеціально-підготовчий період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силової витривалості (60%):

повторне веслування на навчальному плоті з палкою чи вузьким веслом;
повторне веслування на відрізках до 150 м (з переходом на дистанційний хід).

Заняття 2 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силової витривалості (60%):

повторне веслування на навчальному плоті з палкою чи вузьким веслом;
повторне веслування на відрізках до 150 м (з переходом на дистанційний хід).

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):
повторне веслування 1,5-2 км у III зоні інтенсивності;
перемінне веслування в групах по 3-4 чол., лідирування 5-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 4 – розвиток швидкісної витривалості (80%):
перемінне чи повторне веслування на відрізках 250 м;
перемінний біг на відрізках до 90 с, спортивні ігри.

Заняття 5 – розвиток дистанційної витривалості (80%):
повторне веслування на дистанції 1000 м.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):
рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

Змагальний період

Заняття 1 – розвиток швидкісно-силових якостей (60%):
повторне веслування на відрізках до 150 м зі старту (з переходом на дистанційний хід);

проходження дистанції 1000 м.

Заняття 2 – розвиток дистанційної витривалості (80%):
повторне веслування на відрізках до 750-1200 м;
проходження дистанції 1000 м.

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):
інтервальне веслування серіями 1 хв. у IV зоні інтенсивності (8 разів через 1 хв.);

повторне веслування на відрізках 1,5-2 км.

Заняття 4 – розвиток швидкісної витривалості (80%):
повторне веслування на відрізках 200-400 м;
проходження дистанції 1000 м.

Заняття 5 – розвиток дистанційної витривалості (80%):
повторне веслування на дистанції 1000 м.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):
рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

5.5. Змагальна практика

Змагання проводяться на відкритому повітрі при температурі води й повітря не нижче 5°C.

Умови проведення змагань для чоловіків і жінок
в групах спортивного удосконалення

Термін попередньої підготовки	Не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів
Веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом	Оцінка техніки веслування
Масштаб змагань	Змагання різного рівня
Кількість змагань на рік та їх характер	6-8 із СФП; 3-4 із ЗФП

5.6. Контроль процесу підготовки

У системі підготовки веслярів використовують контроль:

- поточний – під час проведення занять;
- етапний – контроль підготовки за період, етап;
- поглиблений – поглиблене обстеження спортсменів після періоду чи річного циклу підготовки.

Під час контролю використовуються методи: візуальний нагляд, підрахунок темпу, ЧСС; реєстрація часу проходження відрізків; приймання контрольних; кінозйомка; реєстрація лактату крові, сечовини крові; оцінка функціональної підготовленості спортсмена; ЕКГ (для оцінки ступеня емоційного напруження, стану серцевого м'язу).

Види контролю процесу підготовки в групах спортивного удосконалення

Організаційний	Виявлення обдарованих спортсменів, ефективна організація їх підготовки
Соціально-психологічний	Дисциплінованість, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, ставлення до інвентарю, психічна стійкість
Технічної підготовки	Якість виконання елементів гребка, старту, фінішу, вміння лідирувати, зв'язок темпу і ритму. Контролюються елементи індивідуального стилю веслування методом кінозйомки
Фізичної підготовки	Складання нормативів з бігової та силової підготовки (табл. 30-31), оцінка стану динаміки спортивної форми та її відповідності календарю змагань
Тактичної підготовки	Ступінь реалізації тактичних прийомів в змаганнях
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль відповідності проходження дистанції змагань до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Контрольні нормативи із ЗФП для груп спортивного удосконалення

Рік навчання	Тест	Дівчата	Юнаки
Веслування на байдарках і каное			
1-й	Плавання 400 м	Без урахування часу	
	Біг 100 м, с	14,5	13,5
	Біг 800 м, хв. с	2.50	2.18
	Крос, хв., с:		
	2000 м	8.12	-
	5000 м	-	19.00
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	25	35
2-й	Плавання 400 м	Без урахування часу	
	Біг 100 м, с	14,0	13,0
	Біг 800 м, хв. с	2.45	2.15
	Крос, хв. с:		
	2000 м	8.00	-
	5000 м	-	18.50
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	13	16
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	30	40
3-й	Плавання 400 м	Без урахування часу	
	Біг, хв. с:		
	800 м	2.45	-
	1500 м	-	4.48
	Крос, хв. с:		
	2000 м	7.50	-
	5000 м	-	18.46
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	14	17
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	35	50
	Жим штанги 30 кг, хв.	30	45
Веслувальний слалом			
1-й	Плавання 200 м	Без урахування часу	
	Біг 100 м, с	14,5	13,8
	Біг 800 м, хв. с	3.25	2.50
	Біг 12 хв., м	2600	2800
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	14	20
	Перекид (вперед-назад-вперед), с	3,6	3,2

Продовження табл. 30

Рік навчання	Тест	Дівчата	Юнаки
1-й	Підйом тулуба з положення лежачи 30 с, к-сть разів	29	31
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	100	100
	200 стрибків зі скакалкою, хв.	1.10	1.10
2-й	Плавання 200 м	Без урахування часу	
	Біг 800 м, хв. с	3.15	2.40
	Біг 12 хв., м	2700	2900
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	15	20
	Перекид (вперед-назад-вперед), с	3,5	3,2
	Підйом тулуба з положення лежачи 30 с, к-сть разів	30	33
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	102	102
	200 стрибків зі скакалкою, хв.	1.07	1.07
3-й	Плавання 200 м	Без урахування часу	
	Біг 800 м, хв. с:	3.05	2.28
	Біг 12 хв., м	2700	3000
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	16	21
	Перекид (вперед-назад-вперед), с	3,4	3,2
	Підйом тулуба з положення лежачи 30 с, к-сть разів	32	35
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	102	102
	200 стрибків зі скакалкою, хв.	1.05	1.05

Таблиця 31

Контрольні нормативи із СФП для груп спортивного удосконалення

Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с
1-й	Виконати I розряд			
	К-1, 500 м	2.15,0	К-1, 500 м	2.04,0
	К-1, 1000 м	4.26,0	К-1, 1000 м	4.04,0
	К-2, 500 м	2.02,0	К-2, 500 м	1.54,0
	К-2, 1000 м	3.58,0	К-2, 1000 м	3.41,0
	К-4, 500 м	1.54,0	К-4, 500 м	1.45,0
	К-4, 1000 м	3.42,0	К-4, 1000 м	3.17,0
			С-1, 500 м	2.15,0
		С-1, 1000 м	4.23,0	

			С-2, 500 м	2.04,0
			С-2, 1000 м	4.04,0

Продовження табл. 31

Рік навчання	Дівчата		Юнаки	
	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с
1-й			С-4, 500 м	1.56,0
			С-4, 1000 м	3.47,0
2-й	Виконати КМС			
	К-1, 500 м	2.08,0	К-1, 500 м	1.57,0
	К-1, 1000 м	4.18,0	К-1, 1000 м	3.57,0
	К-2, 500 м	1.56,0	К-2, 500 м	1.47,0
	К-2, 1000 м	3.52,0	К-2, 1000 м	3.34,0
	К-4, 500 м	1.48,0	К-4, 500 м	1.38,0
	К-4, 1000 м	3.40,0	К-4, 1000 м	3.10,0
			С-1, 500 м	2.08,0
			С-1, 1000 м	4.16,0
			С-2, 500 м	1.57,0
			С-2, 1000 м	3.57,0
			С-4, 500 м	1.49,0
			С-4, 1000 м	3.40,0
3-й	Підтвердити КМС			
	К-1, 500 м	2.02,0	К-1, 500 м	1.51,0
	К-1, 1000 м	4.12,0	К-1, 1000 м	3.51,0
	К-2, 500 м	1.51,0	К-2, 500 м	1.41,0
	К-2, 1000 м	3.49,0	К-2, 1000 м	3.28,0
	К-4, 500 м	1.43,0	К-4, 500 м	1.32,0
	К-4, 1000 м	3.36,0	К-4, 1000 м	3.05,0
			С-1, 500 м	2.02,0
			С-1, 1000 м	4.10,0
			С-2, 500 м	1.51,0
			С-2, 1000 м	3.51,0
			С-4, 500 м	1.49,0
			С-4, 1000 м	3.40,0
	Веслувальний слалом			
1-й	<p>Уміти змінювати темп і ритм веслування.</p> <p>Виконати І розряд.</p> <p>Уміти виконувати елементи слалому (траверси, заходження та вихід з води, катання на валах) на воді 3-ї категорії складності</p>			

2-й і більше	Виконати КМС. Уміти виконувати елементи слалому (траверси, заходження та вихід з води, катання на валах, проходження “бочок”) на воді 3-ї категорії складності, ескімоський оберт
--------------	--

6. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Організація та методика відбору

На даному етапі відбору необхідно визначити здатність спортсмена досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах вищої спортивної майстерності.

Враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів (табл. 32), а також здатність спортсмена показати високий результат у змаганнях високого рангу. Показники зросту і маси тіла 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 спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання найефективніших засобів педагогічного впливу.

Таблиця 32

Сприятливі показники віку, зросту і маси тіла спортсменів у веслуванні

Дисципліна	Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
Веслування на байдарках і каное/веслувальний слалом			
<u>Чоловіки</u>			
Байдарка	21-25	185-195/170-175	80-90/75-80
Каное	21-25	175-180/160-165	70-80/70-75
<u>Жінки</u>			
Байдарка	19-23	170-180/160-165	60-70/60-70

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена. Оцінюють стійкість до стресових ситуацій, здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили за гострої конкуренції, психічну стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямок рухів, розподіл сили в змаганнях, показувати найкращі результати у відповідальних стартах.

Набуває великої значущості відбір до командних екіпажів. Дуже важливо підібрати спортсменів, які мають перевагу по показниках, що впливають на

ефективність командної боротьби, не зважаючи на те, що вони можуть показати гірші результати в індивідуальних перегонах.

Обов'язковою вимогою успішного вдосконалення на четвертому етапі багаторічної підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

6.2. Підготовка веслярів

Мета підготовки – досягнення максимально можливих результатів, спортивне довголіття.

Навчально-тренувальний процес:

технічна підготовка – подальше удосконалення окремих компонентів техніки веслування;

фізична підготовка – індивідуалізовані ЗФП і СФП, спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей, що відстають у розвитку, з урахуванням дистанції змагань та індивідуальних особливостей;

тактична підготовка – удосконалення індивідуальних варіантів тактики веслування;

теоретична підготовка – набуття знань щодо нових методів, засобів тренувань і науково-методичного забезпечення;

психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Очікувані результати: здатність реалізувати тренувальний потенціал у змаганнях високого рангу; максимальні особисті результати; закріплення в складі збірної команди країни.

При плануванні занять у групах вищої спортивної майстерності змінюється співвідношення окремих обсягів тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації (табл. 33), зростає значення урахування закономірностей становлення, збереження та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки – безпосереднього підведення спортсмена до участі у відповідальних змаганнях.

Таблиця 33

Обсяг тренувальних навантажень у групах вищої спортивної майстерності

Показник	Веслування на байдарках і каное	Веслувальний слалом
Кількість:		
тренувальних днів за рік	230-250	240-250
тренувальних занять за рік	500-600	460-500
змагань	11-19 із СФП; 2-3 із ЗФП	20 із СФП; 2-3 із ЗФП
стартів за рік із СФП	30-40	35-40
тренувальних днів за тиждень	5-6	6-7
занять на день	1-3	2-3

Річний обсяг веслування	3000-3600 км	1600 год.
-------------------------	--------------	-----------

Враховуючи, що готовність до змагань пов'язана у першу чергу з рівнем працездатності спортсменів, а він є несталим і багато в чому залежить від обсягу та інтенсивності тренувань, при плануванні передзмагальної підготовки, поряд з іншими елементами структури тренувань, важливо передбачати виховання у веслярів підвищеного рівня працездатності та психічної стійкості на ті дні тижня, які відповідають дням цільових змагань.

6.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки (табл. 34)

Перехідний період (вересень) – період активного відпочинку

Мета - створення сприятливих передумов для подальшого тренування.

Завдання: активний відпочинок; профілактика захворювань, лікування.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку; поглиблене медичне обстеження спортсменів, диспансеризація, лікування, відновлювальні заходи.

Підготовчий період (жовтень-березень)

Мета - формування базової підготовки.

Завдання: вдосконалення індивідуального стилю веслування, розширення функціональної бази; розвиток спеціальної сили та спеціальної витривалості, підвищення рівня психічної стійкості.

Зміст роботи: веслування в басейні, на тренажері, на відкритій воді, з використанням різних методів і вправ; спеціальні вправи загальнофізичної підготовки; робота на тренажерах; участь у змаганнях із ЗФП та СФП; включення у підготовку засобів з інших видів спорту (крос, лижі, плавання тощо).

Змагальний період (квітень-серпень)

Мета: з урахуванням індивідуальних особливостей весляра досягти в техніці веслування ефективної взаємодії з веслом, човном, водою; створити передумови для зростання показників швидкості, швидкісно-силової витривалості.

Завдання: удосконалення техніки веслування, формування індивідуального стилю веслування, підвищення рівня спеціальної витривалості, швидкісно-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в змаганнях.

Зміст роботи: тренування в човні з використанням всіх методів і спеціальних вправ на суші; робота на тренажерах; психорегулювальні вправи, заходи з відновлення; участь в змаганнях.

6.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Технічна підготовка

Завершення формування індивідуального стилю веслування; удосконалення окремих елементів гребка - захвату води, проводки, завершення провод-

ки, заносу весла; підвищення динамічних характеристик гребка; підвищення динамічності рухливості та варіативності при виконанні старту, проходженні дистанції та фінішуванні.

План-схема річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності, год.

Місяць		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Календар змагань	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	4
	Контрольні	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Навчально-тренувальні збори		За призначенням										Спортивно-оздоровчий табір		
Структура річного циклу підготовки		Період	Пере-хідн.	Підготовчий							Змагальний			
1. Практичні заняття														
<u>Загальна фізична підготовка</u>														
Розвиток загальної витривалості		24	25	27	29	30	30	27	23	20	18	14	11	278
Розвиток сили та силової витривалості		10	14	17	17	18	17	16	15	14	12	10	8	168
Розвиток швидкісних можливостей		-	10	13	14	14	13	12	12	12	11	9	7	127
Розвиток спритності, координації рухів, гнучкості, рухливості в суглобах		32	15	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
Контрольні заняття		-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	9
Усього:		66	65	64	65	67	65	60	55	51	45	38	30	671
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>														
Розвиток спеціальної витривалості		22	31	30	30	28	27,5	25	26	26	24	24	24	317,5
Розвиток спеціальної силової витривалості		-	12	12	12	11	12	14	14	14	13	12	11	137
Розвиток швидкісної та спеціальної дистанційної витривалості		-	9	9	9	8	10	15	17	19	24	27	28	175
Розвиток швидкісних можливостей		-	3	3	3,5	6,5	9	14	16	18	21	23	24	141

Продовження табл. 34

Місяць	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього
Поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей, закріплення тактичних прийомів, напрацювання стійкості до чинників, що збивають	34	18,5	18	17	18	12	8	8	8	9	14	18	182,5
Контрольні заняття	-	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	2	1	1	1	1	10
Усього:	56	74	73	72	72	71	77	83	86	92	101	106	963
2. Теоретичні заняття	16	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	30
Усього за місяць:	138	140	138	138	140	138	138	140	138	138	140	138	1664
Контроль підготовленості		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	11
Обстеження	-	ПМО	ПО	-	ПО	-	ПО	-	ПМО	-	ЕКО	-	6
Відновлювальні заходи (душ, баня, сауна тощо)	4	6	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	93

Фізична підготовка

Мета - створення бази для досягнення вищих результатів.

ЗФП - різні види бігу по стадіону та на місцевості; пересування на лижах з різною швидкістю; плавання з різною швидкістю та різними способами; спеціальні вправи, вправи з навантаженням; спортивні ігри;

СФП – веслування в басейні, в тому числі з максимальним зусиллям зі зміною темпу, ритму; робота на тренажерах серіями, в тому числі із застосуванням максимальних зусиль, моделювання на тренажерах змагальної роботи; робота в човні з гідрогальмом серіями з максимальними зусиллями та з додатковим обтяженням, зі зміною темпу, ритму; повторне та контрольне проходження дистанції та її відрізків; інтервальне та повторне веслування; участь в контрольних та офіційних змаганнях.

Ступінь підготовленості весляра визначається рівнем гармонійного розвитку фізичних якостей, функціональної, психічної та технічної підготовленості. Проявляється вона у загальній витривалості до різних умов, що виникають під час тренування та змагань. Підготовленість передбачає рівновагу фізичних і духовних сил спортсмена залежно від вимог, що висуваються системою підготовки, створюється шляхом застосування великого обсягу тренувальних навантажень при достатньому часі для відновлення та відпочинку. Підвищенню рівня кондицій сприяють також раціональний тренувальний режим і збалансоване харчування.

Тактична підготовка

Мета: подальше поглиблене вдосконалення індивідуальних тактичних навичок з доведенням їх до рівня динамічного стереотипу. На цьому етапі необхідно навчити спортсмена використовувати одержані знання з тактичної підготовки, триває подальше виховання тактичних навичок.

Індивідуальна тактика змагань доводиться до вищої майстерності, опрацьовуються елементи тактики проходження дистанції, розробляються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу учасників.

Спортсмен вчиться самостійному складанню плану тактичних дій, а також оперативній його зміні залежно від умов змагань.

Застосовуються попереднє програвання змагань за пропонованим варіантом перегонів на макеті, а після їх проведення - докладний аналіз.

Психологічна підготовка

Мета: розвиток спеціальної та психічної стійкості, формування мотивів досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, аутогенне тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

Теоретична підготовка

На етапі вищої спортивної майстерності для теоретичної підготовки веслярів додатково застосовуються лекції фахівців з фізіології, біомеханіки, біохімії, тренувальних навантажень, бесіди та лекції спеціалістів комплексних наукових груп, аналіз наукових джерел з питань підготовки спортсменів високого

класу, даних контролю техніки веслування, виступу веслярів, перегляд кінозйомок та їх аналіз.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні – 2 год.
 2. Стан і розвиток веслувального спорту, веслування на байдарках і каное, веслувального слалому в Україні – 2 год.
 3. Вплив фізичних вправ на організм веслярів – 1 год.
 4. Гігієна, загартовування, режим – 1 год.
 5. Основні засоби відновлення – 4 год.
 6. Медичний контроль та самоконтроль – 2 год.
 7. Планування спортивної підготовки, методика ведення щоденника тренування – 4 год.
 8. Техніка й тактика веслування на байдарках і каное та веслувального слалому – 4 год.
 9. Засади методики вдосконалення техніки й тренування у веслуванні на байдарках і каное та веслувального слалому – 4 год.
 10. Моральна, волева та психологічна підготовка – 4 год.
 11. Правила й організація проведення змагань – 1 год.
 12. Правила безпеки при проведенні занять, перша допомога за нещасних випадків – 1 год.
- Залік – 2 год.

Усього: 32 год.

Інструкторська та суддівська практика

Спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчаться передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання учням цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

6.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)

Орієнтовний зміст занять у мікроциклах

Загальнопідготовчий період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили (60%):

атлетична підготовка з вагою 60-80%;

атлетична підготовка з вагою 20-40% у максимальному темпі, спортивні ігри.

Заняття 2 – розвиток силової та швидкісної витривалості (80%):

атлетична підготовка, колове тренування з обтяженням 40-60%;

перемінний біг на відрізках до 90 с, спортивні ігри.

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):

кросовий біг, пересування на лижах, плавання на відрізках 6-10 хв. у III зоні інтенсивності;

спортивні ігри.

Заняття 4 – розвиток спеціальної витривалості (80%):

перемінний біг, пересування на лижах, плавання на відрізках 4-5 хв. у III зоні інтенсивності;

повторний біг на відрізках 6-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 5 – розвиток дистанційної та спеціальної витривалості (80%):

повторне веслування на відрізках 1000 м у III-IV зонах інтенсивності;

перемінний біг на відрізках 5-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):

рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

Спеціально-підготовчий період

Заняття 1 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силової витривалості (60%):

повторне веслування на навчальному плоті з палкою чи вузьким веслом;

повторне веслування на відрізках до 150 м (з переходом на дистанційний хід).

Заняття 2 – розвиток максимальної сили та швидкісно-силової витривалості (60%):

повторне веслування на навчальному плоті з палкою чи вузьким веслом;

повторне веслування на відрізках до 150 м (з переходом на дистанційний хід).

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):

повторне веслування 1,5-2 км у III зоні інтенсивності;

перемінне веслування в групах по 3-4 чол., лідування по 5-8 хв. у III зоні інтенсивності.

Заняття 4 – розвиток швидкісної витривалості (80%):

перемінне чи повторне веслування на відрізках 250 м;

перемінний біг на відрізках до 90 с, спортивні ігри.

Заняття 5 – розвиток дистанційної витривалості (80%):

повторне веслування на дистанції 1000 м.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):

рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

Змагальний період

Заняття 1 – розвиток швидкісно-силових якостей (60%):

повторне веслування на відрізках до 150 м зі старту (з переходом на дистанційний хід);

проходження дистанції 1000 м.

Заняття 2 – розвиток дистанційної витривалості (80%):

повторне веслування на відрізках до 750-1200 м;

проходження дистанції 1000 м.

Заняття 3 – розвиток спеціальної витривалості (100%):

інтервальне веслування серіями 1 хв. у IV зоні інтенсивності (8 разів через 1 хв.);

повторне веслування на відрізках 1,5-2 км.

Заняття 4 – розвиток швидкісної витривалості (80%):

повторне веслування на відрізках 200-400 м;
проходження дистанції 1000 м.

Заняття 5 – розвиток дистанційної витривалості (80%):
повторне веслування на дистанції 1000 м.

Заняття 6 – розвиток загальної витривалості (100%):
рівномірне веслування до 2 год. у II зоні інтенсивності.

Забезпечення техніки безпеки

під час проведення тренувань на воді

з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому

Веслувальні види спорту відносяться до спортивних дисциплін з підвищеним ризиком для життя та здоров'я спортсмена. При організації навчально-тренувального процесу з веслування необхідно виконувати комплекс заходів, спрямованих на його безпечне проведення.

Заходи техніки безпеки при проведенні навчально-тренувального процесу поділяються на декілька груп:

перша – організаційно-методичні заходи, які є загальними правилами дотримання безпеки для всіх видів спорту, забезпечення безпеки під час поїздок на транспорті, санітарно-гігієнічні вимоги (басейн, спортзал, тренажерний зал). В обов'язки тренера входить: підписання акта про приймання спортивної споруди на початку навчального року; одержання інструктажу про умови експлуатації спортивної споруди та інструктаж спортсменів щодо правил проведення тренувальних занять та поведінки під час проїзду на транспорті;

друга - безпека під час навчально-тренувальних зборів. До обов'язків тренера входить інструктаж учнів про правила поведінки на транспорті під час переїздів, на місцях мешкання.

третья – безпека при проведенні навчально-тренувальних занять на воді - інструктаж учнів-спортсменів щодо дій в залежності від конкретної ситуації (басейн, канал, заняття на тихій та бурхливій воді, течії).

Забезпечення безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять з веслувальних видів спорту в закритих приміщеннях та штучних басейнах має задовольняти низку вимог:

Нормативно-технічні - наявність акту приймання спортивної споруди на готовність до нового навчального року, підписаного у тому числі й тренером;

проходження інструктажу тренерського складу щодо безпеки проведення навчально-тренувальних занять;

проведення тренерами інструктажу спортсменів щодо дотримання безпеки (на тренувальних заняттях, під час змагань і т.п.), відповідності човнів, спорядження та обладнання діючим стандартам тощо;

санітарні - наявність у спортивних спорудах медичного кабінету або пункту, відповідність температури повітря й води, обміну повітря та освітлення нормам, використання відповідних оздоблених матеріалів в середині приміщення.

6.5. Змагальна практика

Змагання проводяться на відкритому повітрі при температурі води й повітря не нижче 5°C (табл. 35).

У групах вищої спортивної майстерності проводять змагання:

для чоловіків:

на основних дистанціях 200 м, 500 м, 1000 м;

для жінок:

із ЗФП (підготовчий період) – 2-3 змагання;

на основних дистанціях 200 м, 500 м, 1000 м;

участь у відбірних змаганнях (Кубок України, чемпіонат України);

участь у міжнародних змаганнях (чемпіонат Європи, чемпіонат світу, Кубок світу).

Таблиця 35

Умови проведення змагань у групах вищої спортивної майстерності

Показник	Жінки	Чоловіки
Веслування на байдарках і каное	Оцінка техніки веслування	
Дистанція	200 м, 500 м, 1000 м, 5000 м, змагання в естафетах	200 м, 500 м, 1000м, 5000 м, 10 000 м, змагання в естафетах
Масштаб змагань	Змагання різного рівня	
Кількість змагань на рік	11-19 із СФП; 3-4 із ЗФП	

Для веслувального слалому змагання плануються на трасах чотирьох категорій складності відповідно до вимог Міжнародної федерації.

6.6. Контроль процесу підготовки

Комплексний контроль за фізичним станом і підготовленістю веслярів, у тому числі систематичний облік та аналіз тренувальних навантажень і показників спостережень стають в групах вищої спортивної майстерності важливою об'єктивною підставою для раціонального планування та корекції тренувального процесу.

На цьому етапі використовуються всі види контролю з обов'язковим поглибленим медичним обстеженням спортсменів 2-3 рази на рік. Контроль проводиться комплексною науковою групою (КНГ) з використанням методів об'єктивної реєстрації параметрів техніки веслування, функціонального стану організму й тренувальних навантажень.

Впродовж року використовують засоби відновлення: душ, лазню, сауну, фізіотерапевтичні, психогігієнічні засоби.

Види контролю процесу підготовки

Організаційний	Відповідність характеристик весляра запланованій моделі в даному циклі підготовки
Соціально-психологічний	Ступінь психічної стійкості
Технічної підготовленості	Контроль параметрів та потужності гребка за допомогою технічних засобів (кінозйомка, динамографія) спеціалістами КНГ
Фізичної підготовленості	Контроль на підставі нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки весляра (табл.36, 37), оцінка стану та динаміки спортивної форми, відповідності її календарю змагань
Тактичної підготовленості	Розробка спортсменом тактичних варіантів, їх демонстрація та реалізація
Теоретичної підготовленості	Співбесіда з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідності реального проходження дистанції змагань до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Таблиця 36

Контрольні нормативи із ЗФП для груп вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Тест	Жінки	Чоловіки
Веслування на байдарках і каное			
Увесь термін	Плавання 400 м	Без урахування часу	
	Біг, хв. с:		
	800 м	2.43	-
	3000 м	12.45	10.20
	Крос, хв. с:		
	2000 м	7.48	-
	5000 м	-	18.35
	Жим штанги лежачи на спині 2 хв., к-сть разів:		
	20кг	85	-
	30кг	-	100
	Тяга штанги лежачи на животі 2 хв., к-сть разів:		
	30 кг	100	-
	40 кг	-	110
	Підйом переворотом, к-сть разів	10	1

Рік навчання	Тест	Жінки	Чоловіки
Веслувальний слалом			
Увесь термін	Плавання 200 м	Без урахування часу	
	Біг:		
	100 м, с	14,8	12,5
	800 м, хв., с	3.05	2.28
	12 хв. м	2900	3100
	Підтягування на поперечці, к-сть разів	16	25
	Перекид (вперед-назад-вперед), с	3,4	3,2
	Підйом тулуба з положення лежачи, руки за головою 30 с, к-сть разів	35	36
	Стрибки зі скакалкою 30 с, к-сть разів	102	102
200 стрибків зі скакалкою, хв. с	1.05	1.05	

Таблиця 37

Контрольні нормативи із СФП для груп вищої спортивної майстерності

Вік учнів, років	Жінки		Чоловіки	
	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с	Клас човна, дистанція	Веслування, хв. с
Веслування на байдарках і каное				
Увесь термін	Виконати та підтвердити МС і МСМК			
	К-1, 500 м	1.57,0	К-1, 500 м	1.46,0
	К-1, 1000 м	4.07,0	К-1, 1000 м	3.46,0
	К-2, 500 м	1.45,0	К-2, 500 м	1.36,0
	К-2, 1000 м	3.46,0	К-2, 1000 м	3.23,0
	К-4, 500 м	1.40,0	К-4, 500 м	1.27,0
	К-4, 1000 м	3.32,0	К-4, 1000 м	3.00,0
			С-1, 500 м	1.57,0
			С-1, 1000 м	4.05,0
			С-2, 500 м	1.46,0
			С-2, 1000 м	3.46,0
			С-4, 500 м	1.38,0
		С-4, 1000 м	3.30,0	
Веслувальний слалом				
Увесь термін	Виконання всіх елементів слалому на бурхливій воді 3-4-ї категорії складності. Виконання МС та МСМК. Виступати у складі збірної команди України, посісти: 1-9-е місце - на міжнародних змаганнях; 1-3-е місце - на чемпіонаті України			

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградов В.Є. Оцінка ефективності застосування комплексу спеціальних впливів стимулюючого типу в умовах мікроциклу підготовки з великим навантаженням у веслярів високого класу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, Науково-теоретичний журнал. - № 1. - К.: "Олімпійська література", 2003.- С. 3-7.
2. Виноградов В.Є. Використання спеціалізованих засобів мобілізаційного типу для попереднього стимулювання працездатності і корекції стомлення в процесі тренувального заняття веслярів. Наука в олімпійському спорті. Вип 2. - К.: "Олімпійська література", 2005. С 69-74.
3. Виноградов В.Є. Комплекс мобілізаційних дій попереднього стимулювання працездатності та підвищення реалізації функціонального потенціалу в умовах максимальних фізичних навантажень типу змагання. Наука в олімпійському спорті. Вип. 2. - К.: "Олімпійська література", 2006. – С. 60-65.
4. Виноградов В.Є. Ефективність застосування спеціальних позатренувальних засобів у процесі розвитку спеціальної витривалості у спортсменів багатомісного екіпажу в академічному веслуванні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. Харків, 2007. - С.90-98.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981. - 112 с.
6. Гейгер Б. Хитрости тренинга // Muscle Fitness. - 2002. - Vol. 11, N 2. - С. 54-57.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 208 с.
8. Єнока Р.М. Основи кінезіології. - К.: Олімпійська література, 2000. – С. 10-18.
9. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978. - 224 с.
10. Лонсдей К. Психология // Спортивная медицина. - К.: Олімпійська література, 2003. - С. 360-367.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - М.: Звѣстки, 2001. - 333 с.
12. Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. - М.: ГЦОЛИФК, 1987. - 25 с.
13. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. - 224 с.
14. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984. – 104с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Общая теория и её практические дополнения. - М.: Советский спорт, 2005. – С. 90-105.
16. Пуни А.И. и др. Психология: Учебник для техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1984. - 255 с.

17. Радионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 111 с.
18. Радионов А.В. Психическая подготовка спортсмена // Современная система подготовки спортсмена. - М.: СААМ, 1995. - С. 194-212.
19. Романов В.А. Система психологического контроля в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов. - Дис. канд. пед. наук. - М., 1989. - 196 с.
20. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург, 1999. – 705 с.
21. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олімпійська література, 2001. - 336 с.
22. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. -М.: ФиС, 1985. - 160 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**Відділ циклічних та швидкісно-силових літніх олімпійських видів спорту****ЗАТВЕРДЖУЮ**
Начальник відділу_____
“ ___ ” _____ р.**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНА**

на _____ рік.

Прізвище, ім'я та по-батькові _____

Рік та дата народження _____

Домашня адреса _____

Прізвище(а) тренера(ів) _____

Кращий результат минулого сезону _____

Завдання на _____ р.:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Матеріально-технічне забезпечення для ДЮСШ
з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому

Човни слаломні, байдарки та каное: К-1 - байдарка-одиночка С-1- каное-одиночка С-2 - каное-двійка К-4 - байдарка-четвірка С-4 - каное-четвірка	На кожну навчально-тренувальну групу 8 8 4 2 2
Весла для байдарки та каное	Персонально на кожного учня
Жилети рятувні	Персонально на кожного учня
Фартухи на човни	Персонально на кожного учня
Рятувний човен гумовий	1
Човен супровідний з мотором	Кожному тренеру
Пальне відповідно до технічних умов використання мотору	На кожне тренування
Паливно-мастильні для супровідного човна з мотором	За потребою, згідно розкладу занять
Мегафон	Кожному тренеру
Туристичні палатки	5
Відеокамера у комплекті з монітором	Кожному тренеру, в якого є групи НТ, СУ та ВСМ
Хронометри або секундоміри	Кожному тренеру по 2 шт.
Скакалка гумова	Кожному спортсмену
Спортивна тренувальна форма	Кожному спортсмену, якій бере участь у всеукраїнських змаганнях
Спортивна спеціальна форма: водозахисні та неопренові костюми, куртки, шорти, чоботи, рейтузи, шкарпетки, рукавички	Кожному спортсмену індивідуально у групах НТ, СУ та ВСМ
Шоломи захисні	Кожному спортсмену групи НТ, СУ та ВСМ
Обладнання –тренажери для розвитку сили (комплект)	1-2
Штанга тренувальна (комплект)	1-2
Обладнання та інвентар для спортивних ігор: баскетбол, волейбол, ручний м'яч, теніс, настільний теніс тощо (комплект)	1
М'ячі набивні (комплект)	Кожному тренеру 1 комплект
Ремонтний інвентар та ремонтні матеріали	За потребою
Аптечка	Потрібний мінімум першої допомоги

Пульсометри	Кожному спортсмену групи СУ та ВСМ
Комп'ютер "Noutebook"	Кожному тренеру, в якого є групи СУ та ВСМ
Рації для проведення змагань	6-10
Набір нагрудних подвійних номерів для проведення змагань (комплект - 100-150 номерів)	1
Дріт для становлення траси веслувального слалому	За потребою
28. Обладнання для траси веслувального слалому з 25-40 воротами для тренувань та проведення змагань згідно з правилами змагань (комплект)	1

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки	3
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	4
1.1.1. Специфічні принципи спортивної підготовки	6
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки веслярів на байдарках і каное та у веслувальному слало- мі.....	6
1.2.1. Характеристика навантаження	6
1.2.2. Класифікація навантажень, характеристика зон інтенсивності тренувальної роботи	7
1.2.3. Планування макроциклів, періодів і мезоциклів підготовки ..	10
1.2.4. Планування мікроциклів	11
1.3. Зміст різних сторін підготовки у веслуванні на байдарках і каное та у веслувальному слаломі	13
1.4. Структура тренувального процесу спортсменів у веслувальному спорті	14
1.4.1. Характеристика структури спеціальної підготовленості веслярів	16
1.4.2. Етап початкової підготовки	20
1.4.3. Етап попередньої базової підготовки	20
1.4.4. Етап спеціалізованої базової підготовки	21
1.4.5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей .	22
1.4.6. Етап збереження досягнень	22
1.5. Режим та наповнення навчальних груп у спортивних школах з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому	22
1.6. Вікові засади побудови багаторічної підготовки веслярів	24
2. Організація навчально-тренувального процесу	26
2.1. Планування процесу підготовки	27
2.2. Структура навчально-тренувального заняття	28
2.3. Відбір у системі багаторічної підготовки веслярів	29
2.4. Медико-біологічний контроль у веслувальному спорті	31
2.5. Забезпечення безпеки при проведенні навчально- тренувальних занять на природних водоймищах.....	33
2.6. Інструкторська та суддівська практика	34
3. Групи початкової підготовки	34
3.1. Організація та методика відбору	34
3.2. Підготовка веслярів	35
3.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки ...	36
3.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки	40
3.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)	44
3.5. Змагальна практика	46

3.6. Контроль процесу підготовки	47
	Стор.
4. Навчально-тренувальні групи	50
4.1. Організація та методика відбору	50
4.2. Підготовка веслярів	51
4.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки...	52
4.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки	58
4.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)	62
4.5. Змагальна практика	64
4.6. Контроль процесу підготовки	66
5. Групи спортивного удосконалення	70
5.1. Організація та методика відбору	70
5.2. Підготовка веслярів	71
5.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки ...	72
5.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки	72
5.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)	79
5.5. Змагальна практика	80
5.6. Контроль процесу підготовки	81
6. Групи вищої спортивної майстерності	85
6.1. Організація та методика відбору	85
6.2. Підготовка веслярів	86
6.3. Планування та зміст занять протягом річного циклу підготовки ...	87
6.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки	87
6.4.1. Моделі тренувальних програм (тижневі мікроцикли)	91
6.5. Змагальна практика	94
6.6. Контроль процесу підготовки	94
Література	97
Додатки	99

Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація каное України**

**Веслування на байдарках і каное
та веслувальний слалом**

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-
юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності
та училищ олімпійського резерву**