

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України



І.Є.Гоцул

ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Київ 2016

Веслування на човнах "Дракон":
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- Ю.М.Шкребтій - професор, доктор наук з фіз. вих. та спорту, академік УАН, заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;
- О.О.Чередниченко - канд. пед. наук, доцент кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;
- В.П.Моргун - президент Федерації України з веслування на човнах "Дракон", заслужений тренер України з веслування на човнах "Дракон";
- Н.П.Єременко - канд. наук з фіз. вих. та спорту, ст. викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією України з веслування на човнах "Дракон", отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

Розробка програми викликана потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки спортсменів у веслуванні на човнах "Дракон".

Програма складена на підставі директивних і нормативних документів органів виконавчої влади в сфері фізичної культури та спорту, типового Положення про спортивні школи з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів-веслярів на човнах "Дракон" і результатів досліджень.

Практика роботи спортивних шкіл свідчить, що спортивна майстерність веслярів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані в першу чергу з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту, слушним відбором на всіх етапах багаторічної підготовки, особливо на етапі попередньої базової підготовки, та дотриманням основних методичних положень:

1. Послідовність завдань, засобів та методів навчання й тренування підлітків, юніорів та дорослих спортсменів.

2. Суворе дотримання принципу послідовності тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічного тренування спортсменів.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих юнаків і дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

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

У розділах програми пропонується різнобічний матеріал для практичних занять у групах початкової та попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, приблизні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки, а також в умовах навчально-тренувальних зборів, висвітлюються питання теоретичної та психологічної підготовки, медико-біологічного контролю, використання відновлювальних заходів.

Систематичне та в повному обсязі засвоєння програмного матеріалу та запропонованих режимів навчально-тренувальної роботи з урахуванням загальної стратегії підготовки спортсменів повинно забезпечити неухильне зростання рівня спортивних досягнень веслярів.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ “ДРАКОН”

Човен "Дракон" - велике 20-місне каное, яке має голову дракона і хвіст. Веслування на ньому: попереду сидить спортсмен, який б'є у великий барабан і задає ритм веслування для усього екіпажу. Двадцять спортсменів веслюють сидячи на спеціальних сидіннях по 10 з кожного боку. На кормі знаходиться рульовий, завдання якого - управляти великим рульовим веслом, що закріплене в спеціальній уключені на кормі. Офіційні змагання проводяться у 20-, 10-місних човнах на дистанціях: 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м в чоловічих, жіночих та змішаних (міх) класах.

В Україні змагання проводяться відповідно до правил змагань:

1. Типи човнів: Д-22 - "Дракон" - стандартний (20 веслярів, 1 барабанщик, 1 кермовий); Д-12 - "Дракон" - юніор (10 веслярів, 1 барабанщик, 1 кермовий).

2. Кількість спортсменів в Д-22 не може бути менше, ніж 18 осіб, включаючи кермового та барабанщика.

3. Кількість спортсменів в Д-12 не може бути менше, ніж 8 осіб, включаючи кермового та барабанщика.

Класи екіпажів:

відкритий: (open) - беруть участь спортсмени без обмеження статі;

жіночий: (woman) - всі члени екіпажу, включаючи кермового та барабанщика, - жінки;

змішаний (mix) - беруть участь чоловіки та жінки, за умови, що кількість спортсменів однієї статі повинна бути не менше, ніж 8 осіб в Д-22 і 4 особи в Д-12.

Офіційні всеукраїнські змагання проводяться на дистанціях:

для чоловіків - 200, 500, 1000 і 2000 м;

для жінок - 200, 500, 1000 і 2000 м;

у змішаному класі - 200, 500, 1000 і 2000 м.

Учасники змагань розподіляються на наступні вікові категорії, років:

підлітки - 12- 14;

юніори Б - 12- 16;

юніори А - 12- 18;

юніори - 12- 23;

прем'єр-клас - будь-якого віку (з 14 років);

майстри - 40 і старші;

ветерани - 50 і старші.

Системою підготовки слід вважати комплекс заходів, що охоплює безпосередньо тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувань та змагань, спрямованих на створення необхідних умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність (спортивне тренування) - спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у обраному виді спорту.

Змагальна діяльність - спеціалізований процес, спрямований на виявлення та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих правилами виду спорту та Положенням про змагання.

Головна **мета** системи підготовки спортсменів - виховання потрібних якостей, розвиток та вдосконалення їхніх здібностей, що забезпечать можливість досягти ними найвищих результатів на головних змаганнях.

Основні **завдання** системи підготовки вихованців в спортивних школах різного рівня повинні мати наступний напрямок:

- виховання почуття патріотизму, всебічний гармонійний розвиток;
- виховання належних морально-вольових якостей;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для досягнення високих спортивних результатів;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у спорті;
- забезпечення достатньо високого рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічна, фізична, психологічна й інтегральна.

Розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені вимагають постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку шляхів збільшення спортивних результатів. Основними напрямками вдосконалення системи спортивної підготовки є наступні:

1. Поступовий приріст обсягів тренувальної та змагальної діяльності відповідно до зростання майстерності вихованців.
2. Ефективне співвідношення системи тренування із специфічними вимогами обраного виду спорту, що проявляється в збільшенні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи із зростанням їхньої майстерності.
3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності кожного вихованця при обранні спортивної спеціалізації, розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності.
4. Постійне збільшення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення ефективності підготовки.
5. Суворе збалансованість системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Урахування в системі підготовки до головних змагань географічних і кліматичних умов місць, де планується їх проведення.

7. Розширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей, проведення тренування в умовах середньо- та високогір'я.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи керування тренувальним процесом шляхом об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення майстерності в конкретному виді спорту, так й індивідуальних можливостей вихованців.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення і урахування як загальних тенденцій розвитку спорту, так і особливостей розвитку конкретних його видів - зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у веслуванні на човнах "Дракон"

Засобами спортивної підготовки у веслуванні є фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності веслярів. Умовно вправи поділяють на загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний фізичний розвиток організму веслярів, виховання рухових якостей - сили, витривалості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей. В якості загальнопідготовчих вправ у тренувальній діяльності веслярів використовуються біг, вправи з штангою, силові вправи з партнером, спортивні та рухливі ігри, гімнастичні вправи тощо.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють засоби, що мають елементи змагальної діяльності, і дії, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Такими вправами в тренуванні веслярів є вправи з ізокінетичними тренажерами, спеціалізованими тренажерами, блочними пристосуваннями, гумовими амортизаторами тощо.

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

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Засоби спортивного тренування підрозділяються також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної,

тактичної, фізичної й спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи спортивної підготовки - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набувають знань, вмінь і навичок, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на словесні, наочні, практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у веслуванні на човнах "Дракон". При підборі методів необхідно враховувати відповідні завдання, загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові та 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, відеозаписи, комп'ютерні моделі, рольові ігри.

Практичні методи умовно поділяють на групи: 1) методи, переважно спрямовані на засвоєння техніки, тобто на формування рухових вмінь та навичок, що необхідні для веслярів; 2) методи, спрямовані на розвиток рухових якостей; 3) методи вдосконалення тактичної майстерності. У більшості випадків тренувальні заняття у веслярів мають інтегральну спрямованість.

Успішне рішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання **принципів**, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) - науковості; виховного навчання; доступності; відповідності наявним можливостям; систематичності й послідовності; свідомості та активності; наочності; міцності та прогресування; колективності; індивідуалізації. Крім того, до цієї групи слід віднести й загальні принципи фізичного виховання: всебічного і гармонійного розвитку особистості; оздоровчої спрямованості навчання; принцип зв'язку з трудовою (спортивною) діяльністю.

2. Специфічні - спрямованості до вищих досягнень; поглибленої спеціалізації; безперервності тренувального процесу; поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності та варіативності навантажень; циклічності тренувального процесу; єдності та взаємозв'язку структур підготовленості й змагальної діяльності.

3. Методичні - випередження (випереджальний розвиток фізичних якостей відносно технічної підготовки); розмірності (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань - поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірності (застосування тренувальних навантажень, що в два-три рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що перевищує за інтенсивністю змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі); централізації (підготовка найбільш перспективних веслярів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними тренерів, що їх підготували).

1.2. Загальні засади адаптації організму до фізичних навантажень у процесі спортивної підготовки у веслуванні на човнах "Дракон"

У системі періодизації спортивного тренування виділяють кілька ієрархічних рівнів: перший рівень - мегаструктура - структура багаторічної підготовки та її етапів, чотирьохлітніх олімпійських циклів. На цьому рівні чітко виділяються дві самостійні стадії: становлення вищої спортивної майстерності (від 7-8 до 10-12 років) і стадія розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності (від 2-3 до 10-15 років і більше).

Перша стадія поділяється на чотири самостійних етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, що відповідає меті та завданням роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Основні структурні елементи тренувального процесу в ДЮСШ:

багатолітній цикл - 2-4 роки;

річний цикл - 1 рік;

макроцикл - від кількох місяців до року;

мезоцикл - 2-6 тижнів;

мікроцикл - від кількох днів до 2 тижнів;

тренувальне заняття - до декількох годин.

1.2.1. Види навантажень у веслуванні на човнах "Дракон"

Ефективність процесу спортивної підготовки веслярів, швидкість, адекватність і спрямованість адаптаційних перебудов в організмі, досягнутий рівень адаптації зумовлюються характеристиками фізичних навантажень.

Навантаження - це зовнішнє завдання, параметри якого не залежать від спортсмена, що виконує роботу. В той же час робота - активність, що проявляється як реакція на навантаження, - залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. Напруження, якого зазнає організм спортсмена під час виконання певної роботи, відображається в змінах фізіологічних функцій. У теорії спорту роботу визначають як "зовнішній", а напруження - як "внутрішній" бік навантаження.

"Зовнішній" бік навантаження характеризується показниками сумарного обсягу роботи, що виконується спортсменом: загальний обсяг роботи (в годинах або кілометрах); потужність роботи (у Ватах); кількість тренувальних занять; кількість змагальних стартів. Для оцінки "зовнішнього" боку навантаження у веслуванні використовують показники інтенсивності: потужність, швидкість пересування, темп рухів, швидкість їх виконання, прокат човна, час подолання відрізків дистанції.

До показників "внутрішнього" боку навантаження відносять інформацію про терміновий ефект навантажень за частотою серцевих скорочень, споживанням кисню, виділенням проміжних продуктів обміну речовин (лактат, сечовина крові), а також інформацію про характер та тривалість відновлення.

Фізичні навантаження класифікують за наступними характеристиками:

за характером - тренувальні й змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні; статичні й динамічні;

за величиною - малі, середні, значні, великі;

за кінцевим тренувальним ефектом - навантаження, що розвивають; навантаження, що підтримують; навантаження, що відновлюють;

за спрямованістю - такі, що розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості); такі, що вдосконалюють координаційну структуру рухових дій; спрямовані на розвиток компонентів психологічної підготовленості; розвивають тактичну майстерність;

за координаційною складністю - виконуються за стереотипних умов або пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності (наприклад, веслування в складних погодних умовах);

за психічною напруженістю - пред'являють різні вимоги до психічних можливостей спортсменів.

Слід розрізняти 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.

Величина і спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (окремих заняттях та їхніх частинах, мікроциклах). Урахування вказаних компонентів в цілому дозволяє виділити окремі зони інтенсивності тренувальної роботи, а отже, керувати навчально-тренувальним процесом.

У підготовці веслярів можна виділити п'ять зон інтенсивності роботи на ґрунті дослідження індивідуальних особливостей прояву стомлення організму спортсменів в спеціальних тестових вправах.

Робота у **I зоні** інтенсивності може виконуватись до кількох годин. Головна її спрямованість пов'язана з активізацією процесів відновлення, стимулювання жирового обміну та аеробних механізмів. Верхньою межею зони прийнято вважати досягнення кількості лактату в крові близько $2 \text{ мМоль} \cdot \text{л}^{-1}$. Частота серцевих скорочень 60-70% максимальної. У веслуванні під час виконання роботи в цій зоні ЧСС складає 125-140 уд./хв.⁻¹, споживання кисню - близько 40-50% максимального. Основний метод тренування - рівномірний.

Тренувальна робота у **II зоні** інтенсивності спрямована в першу чергу на розвиток аеробних можливостей веслярів, що складає підґрунтя загальної та силовій витривалості. Частота серцевих скорочень 140-160 уд./хв.⁻¹. Концентрація лактату в крові 2-3 мМоль·л.⁻¹. Основні методи тренування - перемінний, інтервальний.

Тренувальні навантаження у **III зоні** інтенсивності спрямовані на досягнення та утримання стану аеробно-анаеробного переходу, який

найефективніше сприяє розвитку аеробних можливостей, за рахунок вдосконалення механізмів компенсації зрушень кислотно-лужного балансу організму. Така робота є найсильнішим чинником впливу на спеціальну витривалість веслярів. Під час виконання тренувальних навантажень у цій зоні лактат крові коливається в межах $4,5-6 \text{ мМоль} \cdot \text{л}^{-1}$, частота серцевих скорочень складає $170-185 \text{ уд./хв.}^{-1}$, споживання кисню - близько 65-80% МСК. Основні методи тренування - перемінний та інтервальний.

Тренування у **IV зоні** інтенсивності сприяє розвитку аеробно-анаеробного веслування з переважною мобілізацією анаеробно-лактатної системи енергозабезпечення, гліколітичних можливостей. Частота серцевих скорочень до 195 уд./хв.^{-1} , концентрація лактату до $15 \text{ мМоль} \cdot \text{л}^{-1}$. Основний метод тренувань - інтервальний.

Тренувальна робота у **V зоні** інтенсивності спрямована на розвиток анаеробних процесів з максимальною активізацією лактатно-анаеробної системи енергозабезпечення, що складає підґрунтя спритності веслярів. Під час виконання тренувальних навантажень в цій зоні лактат крові може досягати більше $16 \text{ мМоль} \cdot \text{л}^{-1}$, частота серцевих скорочень - більше 195 уд./хв.^{-1} .

Виконання тренувальної роботи в різних зонах інтенсивності, поєднання ефектів тренувальних занять різного обсягу, інтенсивності, тривалості й сполучення призводять до розвитку стомлення організму і потребують певного відновлення. Ефективне поєднання станів стомлення і відновлення в тренувальному процесі є підґрунтям для збільшення функціональних можливостей організму і зростання тренуваності веслярів.

Стомлення - особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово виявляється під впливом навантаження та призводить до зниження його ефективності. Стомлення проявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час виконання однієї й тієї ж роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги на інший вид діяльності. Відповідно до умов роботи (обсяг та інтенсивність навантаження) чинники, що зумовлюють стомлення спортсмена, можуть бути різними:

Потужність (гранична тривалість) вправи	Чинники, що лімітують працездатність спортсменів
Максимальна (до 20 с)	Стомлення центральної нервової системи. Неадекватна швидкість ресинтеза АТФ, вичерпання внутрішньом'язових запасів креатинфосфату
Субмаксимальна (20 с-3 хв.)	Неадекватна швидкість ресинтеза АТФ, вичерпання внутрішньом'язових запасів креатинфосфату, ацидоз
Велика (3-10 хв.)	Вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, ацидоз
Помірна (більше 10 хв.)	Вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, гіпоглікемія, гіпертермія, дегідратація, кетоз

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 вихідного рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на вихідному чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена.

Виявляють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації. Фаза суперкомпенсації, яка пов'язана з особливостями адаптаційного процесу в організмі, дозволяє тимчасово збільшити функціональні можливості організму спортсменів, отримувати виражений тренувальний ефект. Час прояву суперкомпенсації пов'язаний як з індивідуальними особливостями організму спортсменів, так і з особливостями навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Симптоми стомлення після навантажень різної величини (Harre, 1982)

Показник функціонального стану організму	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Середнє	Велике	Надмірне	
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння чи надмірна блідість	Блідість, що зберігається кілька днів
Рухи	Впевнене виконання	Збільшення помилок, зниження точності, поява непевності	Сильне порушення координації, явний прояв помилок	Порушення рухів та безсилля у наступному тренувальному занятті
Зосередженість	Виконуються корегувальні вказівки, увага під час пояснення чи показу вправи	Неуважність під час пояснення, знижена увага під час відпрацювання технічних і тактичних навичок, здатність до диференціювання рухів	Значне зниження зосередженості, велика нервозність, неуважність, сильно уповільнена реакція	Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 чи 48 год. відпочинку, а також до розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються усі навантаження	Слабкість у м'язах, зростає безсилля, явно знижена працездатність	Свинцева важкість у м'язах, запаморочення	Відновлення через 72 год.

Показник функціонального стану організму	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Середнє	Велике	Надмірне	
Настрій	Піднесений, радісний, жвавий	Дещо приглушений але радісний, якщо результати тренування відповідають очікуванам; радість з приводу майбутнього тренування	Виникнення сумнівів щодо цінності та сенсу тренування, боязнь перед новим тренуванням	Пригніченість, безперервні сумніви щодо цінності тренування, пошук причин для ухиляння від тренування

1.2.2. Адаптація організму спортсменів до фізичних навантажень у веслуванні на човнах "Дракон"

Фізичні навантаження викликають термінові реакції різних систем організму, особливо м'язової, серцево-судинної, дихальної, механізмів нейрогуморальної регуляції, які за певних умов призводять до змін в ньому як на клітинному, так і на системному рівнях. Можливість таких змін зумовлена загальнобіологічною властивістю організму людини - адаптацією.

У найбільш загальному сприйнятті під **адаптацією** розуміють процес пристосування організму до певних зовнішніх умов чи до змін, що відбуваються в ньому самому. Метою будь-якого адаптаційного процесу в організмі спортсмена є збереження відносно постійного стану внутрішнього середовища (гомеостазу), особливо за показниками температури, кислотно-лужного та електролітного балансу тощо. Усі фізіологічні зміни, що реєструються під час фізичних навантажень, спрямовані саме на підтримання гомеостазу.

За швидкістю реагування визначають два види адаптації - термінову і довгострокову (кумулятивну).

Термінова адаптація - це пристосувальні реакції організму, які відбуваються безпосередньо під час дії подразників, що викликають напруження. Найчастіше термінова адаптація являє собою функціональні та метаболічні зміни в діяльності органів і систем під впливом нейрогуморальних реакцій. До таких реакцій відносяться збільшення інтенсивності серцебиття, артеріального тиску, частоти та глибини дихання, споживання кисню під час виконання роботи. Відносно фізичних навантажень термінові реакції, спрямовані на збереження гомеостазу, поділяються на такі, що забезпечують дефіцит енергії в працюючих м'язах, і на такі, що спрямовані на видалення і ліквідацію токсичних сполук, що створюються у м'язових клітинах під час роботи.

Основні закономірності термінової адаптації:

безперервний перебіг пристосувань завдяки саморегулюванню організму;
відносно нестійкий характер пристосувань;
специфічна психічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань до характеру й сили зовнішніх впливів;
наявність перехідних (перехід від одного рівня функціонування до іншого) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів;

адекватними реакціями організм може відповідати тільки на ті впливи, які за своїм характером і силою не перевищують функціональних можливостей однієї чи декількох його систем. В іншому випадку можуть статися патологічні зміни.

Довгострокова адаптація - пристосувальні реакції організму, які відбуваються протягом певного часу, за умови що оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою. Довгострокова адаптація проявляється перш за все у вигляді морфологічних змін в організмі, що в свою чергу призводять до функціональних і метаболічних перебудов в діяльності його органів і систем. До таких змін відносяться гіпертрофія серця і м'язів, збільшення щільності капілярної сітки, запасів енергетичних субстратів і кількості клітин крові тощо.

Особливості перебігу довгострокової адаптації:

у процесі накопичуваної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

розвиток накопичуваної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти і достатньої кількості їх повторень;

організм прагне до точної відповідності пристосувань до характеру і сили подразника;

у процесі накопичуваної адаптації спостерігаються перехідні й стаціонарні режими діяльності організму: перехідні - коли відбувається процес пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні - коли досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

У процесі спортивної підготовки веслярів адаптація організму водночас протікає у декількох напрямках залежно від застосовуваних тренувальних програм. Відбуваються морфофункціональні зміни та накопичування енергетичних потенціалів, спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу, вдосконалення регуляторних механізмів організму, розвиток і вдосконалення рухових навичок, психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

Кожній зовнішній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть протікати незалежно, підкріпляти чи подавляти одна одну, що потребує раціонального сполучення впливів, використання певної системи навантажень як у рамках одного тренувального заняття, так і в системі занять. Організм за рахунок саморегулювання

пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі на даний час. За тривалого повторення стандартних подразників адаптаційний ефект знижується.

1.3. Структура навчально-тренувального процесу і зміст спортивної підготовки у веслуванні на човнах "Дракон"

У системі підготовки веслярів треба виділити багаторічну підготовку - як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, зміст яких залежить від завдань підготовки й характеризується порядком взаємозв'язку елементів тренування, співвідношенням параметрів тренувальних навантажень і послідовністю різних ланок тренувального процесу.

Залежно від часу, в межах якого проходить тренувальний процес, доцільно виділяти його макроструктуру (макроцикл і періоди підготовки), мезоструктуру (мезоцикли підготовки) і мікроструктуру (мікроцикли підготовки), в які об'єднуються окремі тренувальні заняття.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від:

структури змагальної діяльності, а саме - кількості змагань, часу проведення головних змагань тощо;

закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів функціональних систем;

індивідуальних та статевих особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;

віку, в якому спортсмен почав займатися спортом і коли приступив до спеціальних тренувань;

змісту тренувального процесу - складу способів і методів, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що відновлюють та стимулюють працездатність).

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих результатів в оптимальні вікові межі. Тому структура багаторічної підготовки у веслуванні являє собою сукупність етапів, пов'язаних в першу чергу з віковими та кваліфікаційними показниками спортсменів.

Оптимізація структури багаторічної підготовки у веслуванні пов'язана з урахуванням і дотриманням наступних організаційно-методичних положень:

критерієм ефективності є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах, що можливе лише за суворого дотримання принципу поступовості у процесі використання тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях з дітьми та підлітками. Всебічна підготовленість весляра неухильно підвищується лише за умови, якщо тренувальні й змагальні навантаження на всіх етапах багаторічного процесу підготовки повністю відповідають його біологічному віку та індивідуальним можливостям - "форсування" підготовки є недопустимим;

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

досягнення оптимального співвідношення різних сторін підготовленості спортсменів в процесі багаторічної підготовки;

невпинне зростання обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується вага засобів спеціальної підготовки і відповідно зменшується вага загальної підготовки;

одночасне виховання фізичних якостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, переважне розвинення окремих якостей у вікові періоди, які є найбільш прийнятними для цього.

1.3.1. Зміст різних видів підготовки у веслуванні на човнах "Дракон"

До змісту спортивної підготовки входять такі її види: 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 здібностей.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та вдосконалення рухових дій веслярів.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку варіантів тактики ведення боротьби на дистанції; навчання розподілу сил на змагальній дистанції; вивчення особливостей проходження змагальної дистанції суперниками; розробку індивідуальної тактичної програми проходження дистанції в змаганнях сезону.

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

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

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію і реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності у веденні боротьби на дистанції. Може здійснюватися в процесі змагань та контрольних тренувань, за індивідуальними планами підведення до відповідальних змагань.

Основними засобами інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ в умовах тренувальних занять, а також безпосередньо змагальна діяльність спортсменів в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціальні вправи, максимально наближені за структурою й особливостями діяльності функціональних систем організму до змагань.

Напрями інтегральної підготовки:

удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій веслярів;

удосконалення здатності до максимальної мобілізації та реалізації функціональних можливостей організму, а також здатності до переключення максимальної рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення умов змагальної діяльності; ускладнення умов змагальної діяльності; інтенсифікація змагальної діяльності. Обсяг способів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

1.3.2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у веслуванні на човнах "Дракон"

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

У веслуванні виділяють чотири етапи багаторічної підготовки:

1) початкової підготовки; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціалізованої базової підготовки; 4) підготовки до вищих досягнень.

У процесі планування багаторічного тренування велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу. В цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

У підготовці веслярів використовуються дві самостійні групи засобів - вправи на суші й вправи у воді. Однією з характерних особливостей сучасного тренування веслярів є органічне поєднання великого арсеналу засобів загальнопідготовчого і допоміжного характеру, що створює різноманітний функціональний фундамент для повноцінної підготовки, з використанням комплексу спеціально-підготовчих вправ, які забезпечують вузьку спеціалізацію, обумовлену специфічними вимогами виду спорту. Поряд з традиційними засобами використовуються вправи поліметричного характеру з різними додатковими пристроями - тумбами, медицинболами, гилями, вправи із системи йоги, пілатесу, фітнесу. Ширше використовуються різноманітні

тренажери у процесі базової силової підготовки. Більше уваги приділяється вправам з інших видів спорту для розвитку координаційних здібностей.

Етап початкової підготовки має завдання: зміцнення здоров'я дітей; різнобічна фізична підготовка; усунення недоліків у рівні фізичного розвитку; навчання техніки, стартів і поворотів, техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

У підготовці юних веслярів широко застосовуються вправи з різних видів спорту (легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, гімнастичні вправи, вправи на координацію та гнучкість тощо), а також ігровий метод. Переважна спрямованість - загальнопідготовча, що передбачає не менше 50-60% загальнопідготовчих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи.

На цьому етапі не слід планувати заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями. Основна увага - розвиткові спритності, гнучкості та швидкості. Робота з розвитку максимальної сили, а також анаеробних можливостей має бути обмежена.

Найбільш ефективні засоби розвитку швидкості - рухливі та спортивні ігри, для удосконалення швидкості реакції - вправи зі зміною характеру рухової діяльності за сигналом (біг з виконанням вистрибувань з присіду, стрибки в різні боки, біг зі зміною напрямків руху тощо).

У процесі силової підготовки основну увагу приділяють розвиткові найбільш слабких м'язових груп: м'язи живота, спини, скісні м'язи тулуба, м'язи стегна.

Найбільш ефективними засобами розвитку у вихованців груп початкової підготовки витривалості є кросовий біг, спортивні ігри. Вправи для розвитку гнучкості виконують не менше 3-4 разів на тиждень, проте треба враховувати індивідуальний рівень цих якостей.

Технічна підготовка передбачає оволодіння максимально широким арсеналом різноманітних рухових навичок і вмінь, що створює передумови для досягнення в майбутньому високої технічної майстерності, дозволяє сформувати адекватну морфофункціональним особливостям і варіативну техніку.

При підборі вправ для вдосконалення техніки необхідно виділити найбільш значущі її елементи й основні орієнтири в методиці їх удосконалення. Завдання удосконалення техніки веслування:

- навчання балансу під час веслування, виконання гребка;
- навчання виконання руху весла та гребка в цілому;
- оволодіння здатністю зберігати постійну силу опору лопаті весла у воді під час виконання гребка;
- навчання збільшення швидкості виконання гребка шляхом збільшення швидкості руху маси весляра;
- удосконалення техніки старту;
- досягнення стабільної продуктивної роботи весла у воді за зовнішніх негативних впливів.

Тактична підготовка передбачає ознайомлення з правилами змагань та їх програмою.

Теоретична підготовка має за мету ознайомлення з раціональним режимом дня, засадами гігієни, правилами безпеки на тренувальних заняттях і змаганнях.

Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом виховної роботи, переважно спрямована на виховання дисциплінованості та відповідальності.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю до 120 хв. Можливе залучення юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, змагань з допоміжних видів спорту (спортивні ігри), а також безпосередня участь у змагальній практиці - для оцінки їхньої перспективності. Програма змагань - багатогранна, і кожний її номер дозволяє оцінити ту чи іншу складову здібностей для досягнення високих результатів у веслуванні.

Етап попередньої базової підготовки повинен бути спрямований на різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я вихованців, усунення недоліків їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного вдосконалення. Переважна спрямованість підготовки - допоміжна, що передбачає приблизно таке співвідношення загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальних засобів тренування - 30:50:20%.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більш сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням контрольних нормативів призводять до швидкого поліпшення результатів у підлітковому віці, але в подальшому негативно впливають на становлення спортивної майстерності.

Переважна увага приділяється розвитку гнучкості, швидкості, координаційних здібностей і підвищенню аеробних можливостей. Використовуються вправи з навантаженнями. Час на силову підготовку в тренувальному занятті - не більше 20 хв.

Основні засоби розвитку швидкісних здібностей - проходження відрізків 50 м, 100 м з максимальною швидкістю.

У процесі розвитку витривалості поряд з широким використанням загальнопідготовчих вправ поступово збільшується частка допоміжних і спеціально-підготовчих вправ (виконуються також і на суші).

Технічна підготовка передбачає засвоєння великої кількості різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Підбирати вправи й завдання треба так, щоб можна було застосовувати наочні орієнтири.

Тактична підготовка має за мету вивчення загальних положень тактики веслування.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Найважливіший принцип підготовки - створення передумов для наступної ефективної підготовки до найвищих досягнень.

Основне місце на цьому етапі також займають загальна та допоміжна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. Друга його половина стає більш спеціалізованою. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

На даному етапі підготовки треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Вихованці у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж у них різко підвищуються спортивні результати. Тому тренери-викладачі часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю, з невеликою частотою рухів. Це пояснюється необхідністю створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у веслярів буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. Спортсмени, які спеціалізуються у веслуванні, повинні мати певну схильність до швидкісно-силової та складно-координаційної роботи.

У процесі силової підготовки необхідно використовувати великий спектр вправ для розвитку силових якостей (спеціальна тренажерна підготовка). Тому основну увагу треба приділяти спеціально-підготовчим вправам, які виконуються з використанням блочних пристроїв, ізокінетичних тренажерів, а також з гідротормозом чи гальмовими пристроями.

Для вдосконалення швидкісних можливостей використовується проходження коротких відрізків 50 м, 100 м, 250 м (серіями), відрізків з максимальною або близькою до неї швидкістю. Особливу увагу приділяти вдосконаленню старту.

Технічна підготовка передбачає вдосконалення рухової дії, стабілізацію її основних ланок. На цьому етапі формується раціональна часова, просторова та динамічна структури рухів.

Тактична підготовка має за мету удосконалення основних варіантів тактики подолання змагальної дистанції.

Заняття комплексної спрямованості широко застосовуються лише в підготовчому періоді річного циклу. Орієнтовне співвідношення занять комплексної та вибіркової спрямованості - 40:60%. Заняття з великими та значними навантаженнями досягають до кінця навчання 50-60% загальної їх кількості.

Етап підготовки до вищих досягнень. Значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Зважаючи на основне завдання, що полягає в максимальному використанні засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, сумарні показники обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Для цього етапу характерним є широке планування занять з великими навантаженнями, збільшення кількості занять у тижневих мікроциклах (може досягати 15-20), різке зростання змагальної практики та обсягів психологічної та інтегральної підготовки.

Важливою особливістю занять на даному етапі в сучасному веслуванні на човнах "Дракон" є його спрямованість на підготовку до чемпіонатів Європи та світу (серед юнаків та дівчат, молоді до 23 років). Слід пам'ятати, що нераціональне планування або форсування підготовки на цьому етапі є причиною значного пригнічення адаптаційних можливостей, припинення росту результатів, скорочення тривалості виступу спортсмена на рівні вищих досягнень, появи перед- і патологічних змін в організмі. Форсована підготовка на даному етапі пов'язана з розвитком у спортсменів синдрому хронічної втоми, функціональних порушень серцевої діяльності, хронічних патологій ендокринної й імунної систем, збільшенням травматизму й захворювань опорно-рухового апарату. З оглядом на вказані негативні наслідки, створення фундаменту майбутніх елітних спортивних результатів на етапі підготовки до вищих досягнень є можливим тільки за умов застосування засобів підготовки в науково обґрунтованих обсягах і режимах, а також раціонального медико-біологічного забезпечення. Провідною метою тренування веслярів слід вважати не досягнення високого результату на міжнародних змаганнях, а в першу чергу - завершення формування достатньої функціональної бази для успішної спортивної діяльності в подальшому.

1.3.3. Структура підготовки веслярів на човнах "Дракон"

Макроструктура спортивної підготовки на кожному етапі багаторічної підготовки у веслуванні пов'язана з підготовкою до змагань, що проводяться декілька разів на рік і є головними змаганнями національного рівня для певного етапу. Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорської, основної) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту.

Макроструктура підготовки спортсменів у веслуванні складається з послідовно організованих річних циклів, кожен з яких будується на основі відносно самостійних структурних утворень (мікроциклів), всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням - досягнення конкретного рівня підготовленості вихованців, який забезпечить успішний виступ у головних змаганнях (табл. 2).

У річному циклі підготовки веслярів виділяють три періоди - підготовчий, змагальний, перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь в головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень

попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Таблиця 2

Націленість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров'я, навчання засад техніки веслування, розвиток фізичних якостей тощо
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо.
Спеціалізована базова підготовка	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце і результат у головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Досягнення високого рівня адаптації та підготовленості до змагань

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки є різною. Так, на етапах початкової та попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Найбільш поширеними в спорті є чотирьохтижневі мезоцикли, межі яких зумовлені тривалістю місяця.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання утягувальних мезоциклів - поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Забезпечується за допомогою вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок і вмінь.

У базових мезоциклах провадиться робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять із значними навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості веслярів, досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці веслярів, удосконалення їхніх технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна і тактична підготовка. Залежно від стану вихованця, в якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на навантажувальних або відновлювальних мікроциклах.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуваннях веслярів визначаються специфікою виду спорту, особливостями календаря змагань, кваліфікацією і ступенем підготовленості спортсменів. Для спортсменів достатньої кваліфікації за 2-3 міс. змагального періоду плануються 2-4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

Мікроцикл - серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний (табл. 3).

Утягувальний мікроцикл спрямований на підведення організму спортсменів до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли.

Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. В подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися і досягти 70-75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли становлять основний зміст підготовчого періоду, а також широко застосовуються в змагальному.

**Навантаження тижневих мікроциклів у базових мезоциклах
на різних етапах багаторічної підготовки**

Етап підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
	Утягувальний	Ударний	Підвідний	Відновлювальний
Попередня базова підготовка	Середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Мале навантаження
Спеціалізована базова підготовка	Середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Мале навантаження
Підготовка до вищих досягнень	Велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Велике навантаження (6 занять з великим навантаженням)	Мале навантаження

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку до змагань. Зміст їх досить різноманітний: залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення і психічного настрою. Такі мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоциклу, який передує головним змаганням. Перші 2-3 підвідні мікроцикли передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань за відносно невисоких навантажень й загального обсягу роботи, але високої спеціалізованості програм окремих занять, їх максимальної націленості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передує стартам в змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Структура і тривалість їх визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділити одно-, дво-

або багатопікові мікроцикли. При плануванні цих мікроциклів більшу увагу приділяють повноцінному відновленню та забезпеченню умов для піку працездатності спортсменів у дні основних стартів, а це потребує організації спеціального режиму стартів, відпочинку й тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настрою, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями веслярів. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їх завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять (табл. 4).

Таблиця 4

Приблизні схеми тренувальних мікроциклів

День мікроциклу	Мікроцикл					
	Утягувальний		Ударний		Відновлювальний	
	Спрямованість заняття	Навантаження	Спрямованість заняття	Навантаження	Спрямованість заняття	Навантаження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значне	Удосконалення технічної майстерності	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике	Розвиток спеціальної витривалості	Велике	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значне	Підвищення швидкісних можливостей	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
5-й	Комплексна (підвищення швидкісних та анаеробних можливостей)	Велике	Комплексна (підвищення швидкісних та анаеробних можливостей)	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок		Контрольні змагання	Середнє	Відпочинок	

1.4. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів у веслуванні на човнах "Дракон"

Засоби відновлення поділяються на три основні групи - педагогічні, психологічні та медико-біологічні. Центральне місце належить педагогічним засобам, які припускають управління працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами шляхом організованої м'язової діяльності. Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови тренувальних занять, різноманітність й особливості сполучення навантажень у мікроциклах, застосування відновлювальних мікроциклів у мезоциклах.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувати чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне тренування, психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихологічний вплив. Після інтенсивних фізичних та психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, побудований на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У спортивних школах посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психічної сумісності вихованців.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального і місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби, харчування.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Необхідно обов'язково виконувати гігієнічні вимоги до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час навчально-тренувальних зборів необхідно враховувати рекомендації Інституту харчування щодо принципів збалансованого харчування. Додаткове введення вітамінів здійснюється у зимово-весняний період, а також в період напружених тренувань.

Фізичні чинники є великою групою засобів, що використовуються в фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різні види масажу, душ, ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні сприяння (гальванізація, іонофорез, солюкс), електростимуляція.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються тільки лікарем та здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише

при зниженні спортивної працездатності або погіршенні перенесення тренувальних навантажень.

1.5. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки

Ефективність адаптації в процесі багаторічного тренування значною мірою пов'язана з наявністю сенситивних періодів у відношенні рухових функцій, які розглядаються як фази найбільшої реалізації можливостей організму в онтогенезі, а також як періоди, в яких специфічні впливи призводять до більш виразних адаптивних реакцій. Ефект вибірково спрямованого розвитку фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків (вік 7-17 років) виявляється найбільшим у тих випадках, коли засоби впливу на розвиток конкретних якостей поєднуються з періодами їхнього максимального природного приросту.

Діти 8-12 років відрізняються високим рівнем простої рухової реакції, схильні до роботи над розвитком гнучкості, різних видів координаційних здібностей.

У дітей 11-12 років викликають швидке стомлення силові та статичні вправи, тому тренувальні вимоги треба підвищувати повільно, в тренуванні бажано дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження обмежити. Велику увагу необхідно приділяти формуванню правильної статури рухів, м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів. Для успішного спортивного вдосконалення потрібно ефективно навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості. При виконанні рухів з великим розмахом треба вводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних та точних рухів.

Підлітки 13-15 років найбільш схильні до роботи аеробної спрямованості. У зв'язку з цим рекомендується поєднувати засоби інтенсивного педагогічного впливу, скеровані на удосконалення різних якостей та здібностей, з періодами природно підвищених темпів їхнього розвитку. Особливістю фізичного розвитку в 13-15 років є наявність процесів статевого дозрівання, що суттєво впливає на ефективність спортивної підготовки. Цей віковий період характеризується інтенсивним ростом тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх систем організму.

Під впливом статевих гормонів відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливим є погіршення деяких фізичних якостей. Нерівномірність в розвитку серцево-судинної системи може призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення. В центральній нервовій системі збудженість переважає гальмування, реакції за силою та характером частіше не адекватні подразникам, що їх викликали.

У період статевого дозрівання потрібно чітко дотримуватись принципів поступового підвищення тренувальних навантажень. Основні навантаження повинні сприяти опановуванню нових складних рухових дій, підвищенню

загальнофізичної підготовленості, розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей. Треба обережно й індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.

У соціальному аспекті в тренуванні потрібні спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості.

Віковий період 16-18 років характеризується поступовим підвищенням функціональних можливостей більшості систем організму, тому є можливим досягнення певних високих спортивних результатів. Проте вимоги повинні відповідати нормативам вікової групи, тому що функціональні можливості вихованців ще не досягають рівня дорослих. Форсування навантажень в цьому віці призводить до зриву адаптаційних процесів на подальших етапах спортивного вдосконалення.

У тренуванні необхідно планомірно чергувати режими роботи та відпочинку, враховувати закономірності підвищення інтенсивності навантажень. Важливою для цього періоду є психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях. Треба враховувати, що для вихованців 16-18 років - це період закінчення школи, вступу до середніх та вищих навчальних закладів - важливих подій в житті, які потребують психічного напруження і є психічним навантаженням.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВІДДІЛЕННЯХ ДЮСШ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"

2.1. Режим та наповнення навчальних груп з веслування на човнах "Дракон"

Згідно з вимогами до спортивної підготовки комплектуються навчальні групи (табл. 5): початкової підготовки (ПП); попередньої базової підготовки (ПБП); спеціалізованої базової підготовки (СБП); підготовки до вищих досягнень (ПДВД).

Таблиця 5

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення
навчальних груп у відділеннях з веслування на човнах "Дракон"

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	10	16	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	11	14	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	12	12	12	II юн. розряд
2-й	13	12	14	I юн. розряд

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
3-й	14	10	18	III розряд
Більше 3	15	10	20	II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	16	8	24	I розряд
2-й	17	8	26	50% I розряду + 50% КМСУ
Більше 2	18	6	28	КМСУ
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь строк	19 і старші	6	32	50% КМСУ + 50% МСУ

2.2. Організація навчально-тренувального процесу

Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення потрібних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання та тренування, а саме:

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

Від якості інвентарю значною мірою залежить успішність проведення занять. Удосконалювати техніку веслування необхідно враховуючи рівень спеціальної фізичної підготовленості вихованців.

Місце проведення занять має обиратися за умов забезпечення безпеки юних спортсменів і вирішення завдань навчання та тренувань у конкретному занятті з урахуванням контингенту та його кількості.

У системі цілорічної навчально-тренувальної роботи використовують спортивні та тренажерні зали, стадіони, ігрові майданчики тощо. Контрольні тренування мають проводитися згідно з планом тренера-викладача.

Під час занять на воді тренер-викладач зобов'язаний оцінити стан водоймища, метеорологічні умови. Команда спортсменів у човні повинна вміти враховувати силу та напрям вітру, напрямок течії.

При проведенні навчально-тренувальних занять на воді відповідальність за безпеку покладається на тренера-викладача та керівництво школи. До основних заходів забезпечення безпеки відносяться:

- правила використання веслувального інвентарю;

схема руху по акваторії;
 розклад занять спортивних груп;
 інструктаж вихованців з техніки безпеки під час тренувань та змагань;
 чітке визначення часу, місця, завдань тренування;
 використання рятувальних жилетів;
 супровід човнів тренером-викладачем на катері.
 Складовими частинами організації занять є:
 підготовка до занять;
 організація вихованців, комплектування груп;
 визначення типу та форми проведення заняття;
 визначення місця перебування тренера-викладача під час занять;
 контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою роботи у спортивних школах є навчальне заняття. Залежно від завдань, що вирішуються, виділяють наступні типи занять:

тренувальні - головним завданням є розвиток фізичних якостей: спритності, витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;

навчально-тренувальні - навчання техніки веслування та розвиток фізичних якостей, а також здійснення інтегральної, теоретичної підготовки веслярів. Є основними для всіх етапів багаторічного удосконалення;

контрольні - передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки веслярів. Залежно від змісту можуть бути пов'язані з оцінкою технічної, фізичної підготовленості, прийманням контрольних нормативів відповідно до плану підготовки.

У веслуванні застосовуються наступні методи організації занять: фронтальний, груповий, індивідуальний. В спортивній школі режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень. Тривалість навчальної години становить 45 хв. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 год., групах попередньої базової підготовки - 3, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень - 4 год.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, вихованці повинні виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку необхідних фізичних якостей.

Тренер-викладач має право:

не допускати до занять спортсменів з ознаками гострого респіраторного захворювання;

зменшити для окремих вихованців час та термін спортивних занять перед іспитами;

враховувати успішність занять в загальноосвітніх навчальних закладах;
 визначати для спортсменів індивідуальні домашні завдання.

Термін складання контрольних нормативів затверджується наказом керівника ДЮСШ. Вихованці, які не виконали вимоги із спортивної підготовки

та контрольні нормативи для зарахування (переведення) на наступний рік навчання або етап підготовки, можуть продовжити навчання повторно в групі того самого року (на етапі), але не більше одного року.

2.3. Планування процесу підготовки

У роботі з веслярами використовують: перспективне планування (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 роки і більше); річне (план підготовки на рік, в якому зазначені обсяг навантаження по видах підготовки, календар змагань, навчально-тренувальні збори, поглиблені медичні обстеження, контрольні тренування); оперативне (робочий план на період, етап, місяць підготовки); поточне планування (на підставі робочого плану складаються плани тижневого тренувального циклу, окремого тренувального заняття). Планування навчально-тренувального навантаження на рік здійснюється виходячи із обсягів роботи по видах підготовки (табл. 6).

Таблиця 6

Навчальний план підготовки (52 тижні), год.

Вид підготовки	Група									
	ПП		ПБП				СБП			ПДВД
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь строк
Теоретична підготовка	10	14	20	24	28	30	30	34	38	40
Загальна фізична підготовка	80	114	164	180	240	260	300	314	330	300
Спеціальна фізична підготовка	38	68	120	160	232	302	400	460	500	580
Технічна підготовка	176	200	280	318	370	370	400	410	442	528
Участь у зма- ганнях, пере- відні іспити	8	20	40	46	56	66	98	110	120	180
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	12	20	24	26	36
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

2.4. Структура навчально-тренувального заняття

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель, в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи (вправ) без зазначення змісту вступної та заключної частин заняття.

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів та систем організму веслярів 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 основного стилю веслування), у комбінованій - розвивальні та спеціальні вправи.

Модель навчально-тренувального заняття

Характеристика	Зміст
Спрямованість заняття	Технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей
Метод тренування	Безперервний (рівномірний або перемінний), інтервальний, повторний, метод змагання
Характер вправи	Вправи із СФП та ЗФП, спортивні та рухливі ігри тощо
Тривалість вправи	Час, загальна кількість кілометрів, довжина тренувальних відрізків, їх кількість
Величина навантаження (інтенсивність)	Час подолання дистанції, довжина дистанції, періоди відпочинку між дистанціями (відрізками), темп, ЧСС
Тривалість відновлення; характер фази відновлення	Час між завершенням вправи та початком наступної, відновлення (за ЧСС); активний (із зазначенням інтенсивності), пасивний
Критерій оцінювання якості виконання вправи	Характер рухів веслярів, ЧСС, темп та ритм веслування, самопочуття тощо

Основна частина заняття скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки, циклу гребка, виховання загальних та спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку веслярів.

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

Підбір, розподіл та інтенсивність виконання вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку вихованців.

2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Контроль - педагогічний, медичний та медико-біологічний - передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, продемонстрованих на

тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можливо визначити ступінь ефективності застосування засобів та методів тренування.

У ДЮСШ повинні бути такі документи щодо планування і контролю навчально-тренувального процесу:

1. Річний план роботи, який включає аналіз роботи за минулий рік та розділи організаційної, виховної, навчально-тренувальної, методичної, фінансово-господарської роботи, підвищення кваліфікації, роботи із загальноосвітніми навчальними закладами, медичного забезпечення, роботи з батьками, внутрішнього шкільного контролю.

2. Календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів.

3. Тарифікаційний список тренерів-викладачів.

4. План комплектування груп.

5. Особисті картки спортсменів і тренерів-викладачів.

6. Заяви вихованців про зарахування до спортивної школи.

7. Списки навчальних груп.

8. Книга обліку і видачі свідоцтв про закінчення спортивної школи.

9. Протоколи засідань тренерської ради.

10. Розклад занять.

11. Навчальні програми з видів спорту.

12. Річні статистичні звіти за встановленою формою.

13. Індивідуальні плани підготовки вихованців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, навчально-тренувальні плани для груп початкової та попередньої базової підготовки.

14. Протоколи складання контрольних нормативів вихованцями спортивної школи.

15. Книга обліку виступу в змаганнях (протоколи змагань, виписки з протоколів).

16. Книга обліку розрядників та присвоєння спортивних звань.

17. Журнали обліку роботи кожної навчальної групи.

18. Журнал реєстрації інструктажу з техніки безпеки.

2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у веслуванні дітей щільно пов'язаний з багаторічним тренуванням від новачка до спортсмена високого класу і поділяється на декілька етапів:

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Визначити доцільність спортивного удосконалення у веслуванні	Початкової підготовки
Попередній	Виявити здібності до ефективного спортивного удосконалення	Попередньої базової підготовки

Проміжний	Оцінити здібності до досягнення високих спортивних результатів	Спеціалізованої базової підготовки
Основний	Встановити здібності до досягнення результатів міжнародного рівня	Підготовки до вищих досягнень

Етап первинного відбору пов'язаний із знаходженням хлопчиків та дівчаток, за зовнішніми ознаками здатних в майбутньому показати високі спортивні результати у веслуванні. Важливими показниками відбору є: вік, антропометричні показники, будова тіла (табл. 7). Важливим чинником при прийнятті рішення про зарахування вступника до спортивної школи є його бажання займатися веслуванням.

На етапі попереднього відбору основним критерієм перспективності вихованця є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Завдання відбору досягається за допомогою комплексної оцінки морфологічних, функціональних та психічних особливостей спортсмена, його адаптаційних можливостей, реакцій на тренувальні та змагальні навантаження, здібності до навчання техніки веслування. Спортивний результат на даному етапі відбору не може бути критерієм перспективності.

На проміжному етапі відбираються спортсмени, які здатні до досягнення високих результатів у веслуванні. Показниками для відбору є: рівень розвитку фізичних якостей, рівень технічної підготовленості та спортивні результати.

Таблиця 7

Модельні показники моторики та статури веслярів (юнаки, 13-18 років)

Показник	Вік, років:		
	13-14	15-16	17-18
Зріст, см	162,1	169,5	183,4
Маса тіла, кг	49,8	56,1	80,1
Довжина руки, см	72,3	74,3	83,4
Розмах рук, см	163,9	172,9	189,2
Вага кісткової маси, кг	8,7	10,2	14,7
Активна маса тіла, кг	38,9	45,4	-

На основному етапі відбору визначаються спортсмени, які зможуть виконати найбільш інтенсивну програму підготовки та досягти результатів світового рівня. Показниками відбору повинні бути рівень технічної та функціональної підготовленості, спортивний результат.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та методика відбору

Завдання відбору до груп початкової підготовки: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки, створення мотивації до занять веслуванням на човнах "Дракон". Основну увагу треба звернути на морфологічні показники, рівень розвитку спеціалізованих сприймань, насамперед відчуття води, весла, човна, специфічних відчуттів, спортивну спадковість.

Дітей, в яких відмічається велике прагнення до занять веслуванням, рекомендується зараховувати до спортивної школи навіть з невисокими показниками у контрольних вправах (за рішенням тренерської ради). Для зарахування вступник надає заяву, медичну довідку за місцем проживання та загальні відомості про себе.

Після зарахування до ДЮСШ вихованці проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки два рази на рік.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є:

- стан здоров'я;
- мотивація до занять веслуванням;
- вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки у веслуванні на човнах "Дракон" - 10 років);
- морфологічні показники (довжина та маса тіла, розмах рук, співвідношення обхвату грудної клітки до зросту, відчуття води, вміст жирової маси, гідродинамічні якості вихованця);
- рівень розвитку рухових якостей.

3.2. Навчально-тренувальна робота

По завершенні комплектування груп починаються заняття за програмою початкової підготовки. Напрямок і зміст початкової підготовки мають виключне значення для спортивного майбутнього вихованця, сприяючи його зацікавленості до занять веслуванням і допомагаючи виявити в нього здібності, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів.

Головна мета початкової підготовки - всебічна і систематична підготовка веслярів до високих спортивних досягнень в оптимальному віці. На цьому етапі вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, всебічне розвинення фізичних і особистісних якостей, засвоєння техніки веслування, ґрунтовний розвиток витривалості (аеробних можливостей). Основні навантаження повинні виконуватись в аеробному режимі.

Основні показники обсягу тренувальних навантажень у групах початкової підготовки:

тренувальних днів за рік 138-156;
 тренувальних занять за рік 138-156;
 змагань з СФП 2-3;
 змагань із ЗФП 2-3;
 стартів із СФП за рік 5-6;
 тренувальних днів за тиждень 3-4;
 занять на день 1;
 річний обсяг веслування, км 600-800.

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім видам підготовки:

технічна підготовка - оволодіння засадами техніки веслування, навичками допоміжних і спеціально-підготовчих дій весляра, підготовкою веслувального інвентарю;

фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток рухових якостей (витривалості, сили, спритності, гнучкості, координаційних здібностей) через застосування засобів загальної фізичної підготовки, спортивних і рухливих ігор, роботи на тренажерах;

психологічна підготовка - посилення мотивації до занять веслуванням, виховання працелюбності, здатності працювати в команді, вольових якостей;

тактична підготовка - створення загального уявлення про тактику змагальної діяльності у веслуванні на човнах "Дракон";

теоретична підготовка - історія розвитку веслування на човнах "Дракон" в Україні та світі, система підготовки веслярів.

Очікувані результати:

укомплектування навчальних груп;

гармонійний розвиток, оволодіння засадами техніки веслування;

виконання контрольних нормативів.

3.3. Планування та зміст занять

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

підготовчий період - 7 міс.;

змагальний період - 4 міс.;

перехідний період - 1 міс.

Зміст занять залежить від року навчання юних веслярів і періоду підготовки.

1-й рік навчання**Підготовчий період (вересень-березень).**

Мета підготовки: підготовка юних веслярів до початкового навчання на воді.

Завдання: комплектування груп, оволодіння засадами техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки веслування, гармонійний розвиток вихованців, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до занять в спортивній школі.

Зміст роботи: набір вихованців, огляд, приймання контрольних нормативів, попередній відбір, медичне обстеження; вивчення техніки веслування в цілому, робота на тренажерах, на суші, виконання імітаційних вправ, ознайомлення з правилами поведінки на воді; загальна фізична підготовка та складання контрольних нормативів із загальної підготовки, навчання керування човном із збереженням рівноваги.

Змагальний період (квітень-липень)

Мета підготовки: завершення початкового навчання, створення необхідних умов для роботи в наступному році навчання.

Завдання: стабілізація складу групи, оволодіння засадами техніки веслування, формування специфічних відчуттів, сприяння всебічному розвитку та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, придбання навичок участі у змаганнях з веслування на човнах "Дракон", підготовка до складання перевірних нормативів.

Зміст роботи: всебічне вивчення техніки в цілому та її елементів; загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка; участь у змаганнях групи, школи; складання контрольних нормативів із СФП, ЗФП.

Перехідний період (серпень)

Активний відпочинок.

Більше 1 року навчання**Підготовчий період (вересень-березень)**

Мета: завершення початкової підготовки, формування навичок весляра, розвиток фізичних якостей, вивчення техніки веслування.

Завдання: добір вихованців у групи, закріплення навичок техніки веслування та специфічних відчуттів, розвиток загальної витривалості, підвищення рівня фізичної, тактичної, психологічної підготовленості.

Зміст роботи: вивчення техніки веслування, стартів; загальна фізична підготовка; веслування в човнах різних класів з використанням рівномірного та перемінного методів; вивчення та закріплення техніки складання контрольних нормативів із ЗФП.

Змагальний період (квітень-липень)

Мета: якісне завершення початкової підготовки, створення умов для подальшої ефективної навчально-тренувальної роботи.

Завдання: повне оволодіння технікою веслування, ознайомлення з темпом, ритмом гребка, сприяння формуванню специфічних відчуттів, удосконалення координації рухів під час веслування, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Перехідний період (серпень)

Активний відпочинок.

3.4. Змагальна практика

У групах початкової підготовки проводять змагання із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Мета змагань із загальної фізичної підготовки - оцінка розвитку рухових якостей веслярів. Проводяться змагання з бігу на різні дистанції, турніри зі спортивних ігор (баскетбол, міні-футбол, волейбол, теніс).

Мета змагань зі спеціальної фізичної підготовки - оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей. Проводяться змагання з веслування. Головна мета таких змагань полягає у навчанні вихованців правил змагань та оцінка їхньої технічної, тактичної, спеціальної фізичної й психологічної підготовленості, їх відповідності до вікових і кваліфікаційних вимог.

Проводити змагання раціонально на дистанціях від 200 до 500 м. Умови проведення змагань у групах початкової підготовки:

масштаб змагань - змагання групи, спортивної школи, міста;

кількість змагань на рік - 3-4 із СФП, 3-4 із ЗФП;

перерва між змаганнями - не менш 1 міс. (під час змагань дозволяються 1-2 старту на день).

Змагання з веслування в групах початкової підготовки проводять на відкритому повітрі при температурі води не нижче +5 °С і повітря не нижче +10°С.

3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, часу проходження відрізків, виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки (табл. 8), методи самоконтролю. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Таблиця 8

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		Більше 1 року	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Плавання (тримання на воді), м	50	50	50	50
Біг 60 м, с	10,2	11,2	10,0	11,0
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка - від лавки), к-сть разів	15	8	18	10
Підтягування, к-сть разів	2	-	3	-
Біг 800 м	Без урахування часу			

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		Більше 1 року	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Імітаційні вправи, веслування 500 м рівномірним методом, виконання окремих елементів техніки веслування на човнах "Дракон"	Без урахування часу			
Імітація техніки веслування, вміння керувати човном і збереження рівноваги в складних погодних умовах	Без урахування часу			
Веслування на відрізках, вміння змінювати темп і ритм веслування (виконувати окремі елементи техніки веслування в човні та на тренажері)	Без урахування часу			

Примітка. Контрольно-перевідні нормативи зараховуються, якщо виконано не менше 4 вправ

Для оцінки фізичної підготовленості, оперативного контролю фізичного стану використовують прості рухові тести та функціональні проби (пробу Руф'є, проби із затримкою дихання, ортостатичну пробу).

3.6. Основний програмний матеріал

Програмний матеріал в групах початкової підготовки охоплює всі напрями підготовки спортсменів: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, теоретичну. Також планується проведення заходів з виховної роботи.

Технічна підготовка

Мета - оволодіння елементарними навичками веслування у човні.

Оволодіння засадами техніки веслування, знайомство з обладнанням човна, весел, правилами їх експлуатації, правилами поведінки на воді, термінологією, що використовується у веслуванні.

Опанування техніки спеціально-допоміжних вправ (навчитися сідати та виходити з човна, відходу від плоту, розвороту човна), виконання гребка в цілому, збереження рівноваги, формування комплексу специфічних відчуттів.

Одержання уявлення про темп і ритм веслування, закріплення засад техніки - основної рухової структури гребка, темпу, ритму веслування, оволодіння зміною темпу та ритму веслування.

Вивчення елементів техніки веслування. Напрацювання стійкості техніки веслування проти хвилі, вітру в умовах стомлення.

Фізична підготовка

Мета - забезпечення всебічного розвитку рухових якостей.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості чи на стадіоні; спортивні та рухливі ігри, вправи загальнорозвивального характеру, спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

Спеціальна фізична підготовка: переважне використання вправ, спрямованих на підвищення аеробної витривалості, виконання технічних вправ.

Тактична підготовка

1-й рік навчання

Мета - формування елементарних знань і засад тактики веслування у човнах "Дракон".

Створення загального уявлення про тактичні дії шляхом придбання теоретичних відомостей із залученням наочних методів і моделюванням ситуацій на макетах, переглядом відеозаписів.

Більше 1 року навчання

Мета - формування елементарних тактичних умінь.

Рівномірне проходження дистанції, формування вміння розподіляти сили у тренувальному занятті та під час проходження змагальної дистанції, поняття про старт і фініш. Загальне уявлення про організацію і проведення змагань з веслування на човнах "Дракон".

Психологічна підготовка

Мета - формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

На цьому етапі головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічного навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через гру. Психологічна підготовка здійснюється тренером-викладачем.

Теоретична підготовка

Мета - створення уявлення про веслування на човнах "Дракон" як виду веслувального спорту.

Зміст теоретичної підготовки:

1. Фізична культура та спорт у світі та Україні.

Значення фізичної культури і спорту для розвитку суспільства. Розвиток спорту в світі, видатні спортсмени сучасності. Розвиток спорту в Україні, успіхи українських спортсменів на світовій арені.

2. Загальне уявлення про олімпійський та неолімпійський спорт.

Виникнення олімпійських ігор, сучасні ігри олімпіад і зимові олімпійські ігри, всесвітні ігри.

3. Єдина спортивна класифікація.

Поняття про спортивні розряди й спортивні звання. Спортивні звання й розряди у веслуванні на човнах "Дракон". Умови виконання спортивних розрядів та отримання спортивних звань.

4. Гігієна тіла і режим дня юного весляра.

Догляд за шкірою, волоссям. Гігієнічне значення правил використання природних чинників з метою загартовування організму: сонячні, повітряні

ванни та водні процедури. Заходи профілактики від травм і захворювань. Режим дня юного спортсмена. Режим праці та відпочинку.

5. Планування та облік спортивного тренування.

Характеристика багаторічного тренування: основна мета, завдання, засоби їх розподілення за роками. Поняття про спортивний щоденник спортсмена, основні його показники: зміст тренувального заняття, частота серцевих скорочень, самопочуття, показники режиму. Організація, зміст і спрямованість навчально-тренувальних занять в період початкового навчання та тренування.

6. Засади техніки веслування.

Техніка стартів, спеціальна термінологія. Помилки, шляхи та методи їх усунення.

7. Методика навчання і початкового тренування.

Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування. Дидактичні принципи, які використовуються в процесі навчання веслярів. Методика початкового навчання: організація занять, структура тренувального заняття; побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень; варіанти проведення тренувальних занять з веслування; значення розминки залежно від метеорологічних умов та характеру тренування; особливості вміння розслабляти м'язи в циклічних рухах та в циклі гребка.

8. Фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні веслярів.

Фізичні якості весляра. Класифікація фізичних вправ. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх взаємодія у навчально-тренувальній роботі з молодими спортсменами.

9. Змагання і змагальна діяльність у веслуванні на човнах "Дракон".

10. Матеріально-технічне забезпечення підготовки веслярів.

11. Правила безпеки при проведенні занять на воді.

Виховна робота

Мета - виховання позитивних особистісних якостей в юних спортсменів.

Виховна робота провадиться протягом усього навчального року як під час теоретичних занять з перелічених вище тем, так і під час самого навчання. Мають виховуватися охайність, чесність, організованість, почуття колективізму, дисциплінованість, цілеспрямованість і працьовитість.

Методи виховання: особистий приклад тренера-викладача, бесіди, колективні відвідування змагань, виїзди на природу, колективне читання книжок про видатних спортсменів, участь у змаганнях.

3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу

Попередній допуск до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах надає лікар-терапевт після проходження вихованцем медичного огляду в медичних закладах за місцем проживання.

Проходження медичного обстеження у міських або республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки.

Мета обстеження - виявити придатність дітей до занять веслуванням за станом здоров'я, функціональним станом, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання і дають змогу вчасно прийняти потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести певні корективи в навчально-тренувальний процес.

3.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель, в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи або комплексу вправ без зазначення допоміжних вправ, змісту вступної та заключної частин заняття.

Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості
Метод тренування:	рівномірний
Характер вправи:	біг
Тривалість вправи:	30 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. ⁻¹ ; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	відсутність зупинок та переходів на ходьбу; утримання заданої інтенсивності вправи.

Заняття 2

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості
Метод тренування:	перемінний
Характер вправи:	біг з виконанням вправ із ЗФП по ходу
Тривалість вправи:	2 x 15 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. ⁻¹ ; під час виконання вправ - до 170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. ⁻¹ ; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	відсутність зупинок та переходів на ходьбу; утримання заданої інтенсивності вправи.

Заняття 3

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	гра в футбол
Тривалість вправи:	2 x 15 хв.

Величина навантаження
(інтенсивність):
Тривалість відновлення;
характер фази відновлення:
Критерії оцінювання якості
виконання вправи:

ЧСС до 170 уд./хв.⁻¹

15 хв.; пасивний

вірне виконання технічних елементів гри;
взаємодія між спортсменами під час гри;
утримання заданої інтенсивності вправи.

Заняття 4

Спрямованість заняття:
Метод тренування:
Характер вправи:
Тривалість вправи:
Величина навантаження
(інтенсивність):
Тривалість відновлення;
характер фази відновлення:
Критерії оцінювання якості
виконання вправи:

розвиток загальної витривалості
рівномірний
веслування у човні 6-8 км
60-90 хв.

темп - довільний; ЧСС 130-150 уд./хв.⁻¹

10 хв.; активний

виконання завдання; утримання заданої
інтенсивності вправи.

Заняття 5

Спрямованість заняття:
Метод тренування:
Характер вправи:
Тривалість вправи:
Величина навантаження
(інтенсивність):
Тривалість відновлення;
характер фази відновлення:
Критерії оцінювання якості
виконання вправи:

розвиток технічної підготовленості
рівномірний
веслування у човні
40 хв.

ЧСС 130-150 уд./хв.⁻¹

5 хв.; пасивний

ефективне виконання елементів техніки
веслування; утримання балансу.

Заняття 6

Спрямованість заняття:
Метод тренування:
Характер вправи:
Тривалість вправи:
Величина навантаження
(інтенсивність):
Тривалість відновлення;
характер фази відновлення:
Критерії оцінювання якості
виконання вправи:

розвиток загальної витривалості та технічної
підготовленості

повторний
веслування у човні 2 x 4000 м
60 хв.

ЧСС 130-150 уд./хв.⁻¹

7 хв.; пасивний

вірне виконання елементів техніки веслування;
утримання заданої інтенсивності вправи.

3.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

Модель 1 - 3 заняття на тиждень з постійним рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (100%)	Біг, веслування у човні, веслувальному басейні, вправи із СФП та ЗФП
Четвер	Розвиток загальної витривалості (100%)	Біг, веслування у човні, веслувальному басейні, вправи із СФП та ЗФП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг, веслування у човні, веслувальному басейні, вправи із СФП та ЗФП

Примітка. Тут і в подальших моделях за 100% інтенсивності прийняте навантаження найбільш напруженого тренувального заняття на тижні

Модель 2 - 3 заняття на тиждень із зростальним рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, веслування у човні, веслувальному басейні, вправи із СФП та ЗФП
Четвер	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг, веслування у човні, веслувальному басейні, вправи із СФП та ЗФП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Спортивні або рухливі ігри, плавання

Модель 3 - 4 заняття на тиждень із зростальним рівнем навантаження в мікроциклі

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, біг на лижах, плавання, вправи із ЗФП
Середа	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг, біг на лижах, плавання, вправи із ЗФП
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, біг на лижах, плавання, вправи із ЗФП
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг, біг на лижах, плавання, вправи із ЗФП

3.10. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки для груп початкової підготовки

Таблиця 9

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
	Контрольні	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Медичні обстеження		МО	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		4	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	4	80
Спеціальна фізична підготовка, год.		-	-	-	-	-	6	6	6	6	6	6	2	38
Технічна підготовка, год.		16	16	16	16	18	16	16	16	16	16	14	-	176
Теоретична підготовка, год.		2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	-	8
Усього:		22	22	24	22	26	30	32	34	32	30	32	6	312

Примітка. СОТ - спортивно-оздоровчий табір; МО - медичне обстеження; ПП – перехідний період.

Таблиця 10

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки для груп початкової підготовки
більше 1 року навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	Контрольні	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
Медичні обстеження		МО	-	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	114
Спеціальна фізична підготовка, год.		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	-	68
Технічна підготовка, год.		10	12	18	20	20	20	20	20	20	20	20	-	200
Теоретична підготовка, год.		-	-	2	-	2	-	2	-	2	2	2	2	14
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	-	2	2	2	4	2	2	2	2	2	-	20
Усього:		24	28	38	38	40	40	40	38	40	40	42	8	416

4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Організація та методика відбору

До груп попередньої базової підготовки зараховуються вихованці, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольньо-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки (див. табл. 8). Водночас може здійснюватись додатковий набір за встановленими контрольньо-перевідними нормативами з урахуванням антропометричного та загальнофізичного розвитку.

Відбір до цих груп має за мету оцінку перспективності веслярів за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного удосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсменів. Ці питання можна вирішити тільки на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються морфологічні, функціональні та психічні особливості веслярів, їхні адаптаційні можливості, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння і вдосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

При відборі потрібно приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступень розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем. Слід враховувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

4.2. Навчально-тренувальна робота

Мета підготовки в групах попередньої базової підготовки - гармонійний розвиток організму юних спортсменів, виховання рухових якостей та глибоке оволодіння технікою веслування. Веслярі виконують навчально-тренувальну роботу в рамках етапу поглибленої спеціалізації. Особливістю цього етапу є зростання кількості змагань, підготовка до яких стає більш спрямованою. Можливе використання короточасних навчально-тренувальних зборів.

Особливості роботи з цими групами полягають в їхньому комплектуванні з меншою кількістю вихованців і збільшеною кількістю навчальних годин і занять на тиждень. Зростає обсяг тренувального навантаження з основних засобів підготовки.

Основні показники обсягу тренувальних навантажень у групах попередньої базової підготовки:

тренувальних днів за рік	156-220;
тренувальних занять за рік	184-230;
змагань	4-5 із СФП та 3-4 із ЗФП;
стартів із СФП за рік	10-15;
тренувальних днів за тиждень	4-5;

занять на день 1-2;
річний обсяг веслування, км 900-1200.

На заняттях в групах попередньої базової підготовки приділяється увага всім сторонам підготовки веслярів:

технічна підготовка - поглиблене оволодіння технікою веслування з урахуванням індивідуальних особливостей веслярів; засвоєння великої кількості допоміжних і спеціально-підготовчих вправ;

фізична підготовка - збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки із застосуванням загальнопідготовчих та допоміжних вправ, обсяг яких у сумі має складати близько 80% загального обсягу тренувальної роботи. Перевага надається вправам на воді й на суші з переважним розвитком загальної та спеціальної витривалості;

психологічна підготовка - підтримання стійкої мотивації до занять веслуванням; підвищення відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психічної стійкості до специфічних навантажень;

тактична підготовка - вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоєння та деталізації деяких тактичних прийомів та умінь;

теоретична підготовка - поглиблене ознайомлення із системою підготовки веслярів.

Очікувані результати:

підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

оволодіння технікою веслування;

виконання контрольних нормативів;

після 1-го року навчання виконання II юнацького розряду;

після 2-го року навчання виконання I юнацького розряду;

після 3-го року навчання виконання III розряду;

більше 3 років - виконання II розряду.

4.3. Планування та зміст занять

Для груп попередньої базової підготовки з веслування на човнах "Дракон" передбачається така структура річного циклу підготовки:

підготовчий період - 7 міс.;

змагальний період - 4 міс.;

перехідний період - 1 міс.

Зміст занять залежить від періоду підготовки.

Підготовчий період (вересень-березень)

Мета підготовки: закріплення мотивації до занять веслуванням, створення передумов для вдосконалення технічної майстерності та комплексного розвитку фізичних якостей з акцентом на розвинення загальної та спеціальної витривалості.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки веслування на суші, тренажерах, розвиток аеробної ємкості з використанням рівномірного та перемінного методів, виконання спеціальних вправ на тренажерах. Загальна

фізична підготовка з використанням спеціальних вправ з штангою, на тренажерах, бігу. Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

Участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вивчення правил змагань, інструкторська та суддівська практика.

Змагальний період (квітень-липень)

Мета підготовки: удосконалення техніки веслування, розвиток спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання: закріплення специфічних відчуттів - човна, весла, зусилля, темпу, ритму, розвиток спеціальних фізичних якостей; вдосконалення тактичної майстерності; підготовка до участі в кваліфікаційних та інших змаганнях, виявлення найбільш обдарованих спортсменів; виконання планових спортивних нормативів, створення передумов для спортивного вдосконалення.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки, розвиток швидкісної та силової витривалості; підвищення рівня спритності з використанням різних методів тренування: спеціальні вправи на суші, тренажерах для розвитку сили, швидкості, витривалості.

Перехідний період (серпень)

Мета підготовки: створення сприятливих умов для тренування в групах 2-3-го та більше років навчання та групах спеціалізованої базової підготовки.

Завдання: відновлення перед новим циклом тренувань.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку із застосуванням загальної фізичної підготовки, профілактичних лікарських заходів.

4.4. Змагальна практика

На етапі попередньої базової підготовки вихованці беруть участь у змаганнях різного рангу - від змагань спортивної школи до змагань національного рівня: чемпіонатах України та Кубках України. Умови проведення змагань:

- веслування на дистанціях 200 м, 500 м та 1000 м;
- масштаб змагань - до національних включно;
- кількість змагань на рік - 6-7;
- перерва між змаганнями - не менш 2 тижнів (під час змагань дозволяються 1-3 старту на день)

4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності, фізичної підготовленості, теоретичної й тактичної підготовленості, особистісних якостей, стану здоров'я вихованців. Упродовж кожного року навчання двічі на рік вони складають контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 11).

Контрольні нормативи для груп попередньої базової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання							
	1-й	2-й	3-й	>3	1-й	2-й	3-й	>3
	Юнаки				Дівчата			
Загальнофізична підготовка								
Біг:								
100 м, с	15,4	15,2	15,0	14,8	17,2	17,0	16,0	16,6
1000 м, хв. с	-	-	-	-	6.00	5.45	5.30	5.15
2000 м, хв. с	10.00	9.45	9.30	9.15	-	-	-	-
Тягнення штанги (20 кг) лежачи 2 хв., к-сть разів	30	35	40	45	15	20	25	30
Жим штанги (20 кг) лежачи на спині 2 хв., к-сть разів	30	35	40	45	15	20	25	30
Стрибок у довжину з місця, см	175	180	185	190	155	160	165	170
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	22	24	26	28	12	14	16	18
Плавання 50 м, хв. с	1.03	1.00	0.57	0.54	1.11	1.09	1.07	1.05
Підтягування на пе- рекладині, к-сть разів	4	6	8	10	-	1	2	3
Спеціальна фізична підготовка								
Веслування на дистанції, хв. с:								
Д-20* 500 м	2.40	2.35	2.30	2.25	2.45	2.40	2.35	2.30
Д-20 1000 м	6.00	5.50	5.40	5.20	6.10	6.00	5.50	5.40
К-1 аутригер** 500 м	3.35	3.30	3.25	3.20	3.50	3.45	3.40	3.35

* Д-20 - веслування у човні з 20 чел.

**К-1 аутригер - веслування 1 чел.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає виконання простих рухових тестів і функціональних проб з оцінкою функціонального стану організму.

Характеристика видів контролю процесу підготовки
в групах попередньої базової підготовки

Вид контролю	Критерій контролю
Організаційний	Наповнюваність та якісний рівень групи, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, успіхи в загальноосвітній

	школі, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовленості	Стійкість рухових навичок, у тому числі під час навантажень, якість виконання елементів техніки веслування, збереження темпу і ритму при навантаженні та дії інших чинників.
Фізичної підготовленості	Виконання перевідних нормативів із ЗФП та СФП, спеціальних тестів
Тактичної підготовленості	Ступінь реалізації тактичних варіантів у змаганнях
Теоретичної підготовленості	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: час подолання стартового 100-метрового відрізка; час подолання відрізків дистанції відповідно до моделі; результати проходження дистанції 100 м, різниця між найкращим і найгіршим відрізками
Медичний	Для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, покращення перенесення тренувальних навантажень

Упродовж року проводять поточний, етапний та поглиблений педагогічний контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

4.6. Основний програмний матеріал

Технічна підготовка.

Мета - вдосконалення техніки веслування. Удосконалення елементів техніки гребка: захват води, проведення, завершення проведення із застосуванням маси тіла; оволодіння технікою старту, фінішу.

Фізична підготовка

Мета - розвиток фізичних якостей, необхідних для подальшого спортивного удосконалення.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, на стадіоні - швидкість перемінна або рівномірна, середньої інтенсивності; спортивні та рухливі ігри, вправи загальнорозвивального характеру; вправи з штангою чи обтяженням; вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних і перевідних нормативів.

Спеціальна фізична підготовка: веслування на ергометрі, з гідрогальмом; веслування у рівномірному темпі, із зміною рук серіями, з перемінним темпом, по номерах; контрольні проходження відрізків, дистанції, участь у змаганнях.

Тактична підготовка

Мета - формування умінь використовувати стандартні тактичні дії в умовах змагальної діяльності.

Основним є наочний показ вправ із застосуванням словесних методів. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою індивідуальних засобів, із застосуванням впливу товаришів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Ознайомлення зі стандартними тактичними варіантами проходження змагальної дистанції; оволодіння декількома тактичними варіантами проходження дистанції змагань; вивчення й опрацювання варіантів старту; вивчення фінішного прискорення; оволодіння прискореннями на дистанції; вивчення зв'язку між умовами й тактикою змагань.

Теоретична підготовка

Мета - вдосконалення знань про веслування на човнах "Дракон".

Використовуються вивчення методичної літератури з питань навчання та тренування, аналіз техніки веслування, методів навчання та тренування.

Зміст теоретичної підготовки:

1.Єдина спортивна класифікація України.

Спортивні розряди та звання у веслуванні на човнах "Дракон". Місце, роль та значення спортивної класифікації у розвитку масовості спорту та підвищенні майстерності спортсменів. Принципи побудови спортивної класифікації, її зміст. Причини періодичних змін спортивної класифікації та перспективи її удосконалення.

2. Будова та функції організму людини.

Кісткова система. М'язи та їх будова, основні функції організму та їх взаємодія. Серцево-судинна система та її функції; кров та кровообіг. Дихання та газообмін; значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення та обмін речовин; органи виділення. Відомості про центральну нервову систему, її керівну роль у діяльності всього організму. Вікові особливості дітей та підлітків. Вплив занять веслуванням на організм людини.

3. Гігієна тренувальних занять та відпочинку спортсменів.

Основні гігієнічні вимоги до тренувальних занять, до інвентарю та місця проведення. Дозування тренувальних навантажень залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовленості; раціональне поєднання роботи та відпочинку. Харчовий раціон та режим харчування; тижневий режим спортсмена. Профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків).

4. Лікарський контроль та самоконтроль при заняттях веслуванням.

Необхідність та зміст лікарського контролю та самоконтролю. Правила самоконтролю - спостереження за масою тіла, сном, апетитом, пульсом, диханням, спірометрією. Надання першої допомоги за спортивних ушкоджень. Транспортування, надання першої допомоги за непритомності, прийоми штучного дихання. Профілактика інфекційних та простудних захворювань.

5. Планування спортивного тренування у веслуванні.

Завдання, засоби та методи, динаміка тренувальних та змагальних навантажень. Тренувальний мікроцикл: напрям, величина, характер тренувального навантаження в мікроциклах, їх взаємозалежність. Роль і значення контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Облік навчально-

тренувальної роботи: напрям та зміст тренування, його дозування, оцінка результатів роботи над технікою, тактикою. Режим, сон, його тривалість та якість, час підйому, самопочуття; харчування, відпочинок. Аналіз даних обліку та їх використання в плануванні тренувань. Документи обліку навчально-тренувальної роботи спортивної школи (звіт за навчальний рік та по місяцях, звіт за період перебування на навчально-тренувальному зборі).

6. Техніка й тактика веслування на човнах "Дракон".

Засади методики вдосконалення техніки й тактики у веслуванні: підбір та застосування вправ для вдосконалення техніки; вивчення техніки старту та фінішного прискорення; засвоєння та закріплення темпу та ритму веслування; використання навчально-тренувальних занять із застосуванням різних методів тренування (рівномірного, повторного, інтервального); розвиток швидкості, сили, витривалості та швидкісної витривалості; участь у внутрішньошкільних змаганнях.

7. Патріотична, морально-вольова та психологічна підготовка веслярів.

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 тренувань у 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 та командних змаганнях.

8. Правила проведення змагань з веслування на човнах "Дракон".

Психологічна підготовка

Мета - закріплення настанови на спортивну діяльність у веслуванні.

Головними методами є психолого-педагогічні, за рахунок яких досягається розвиток якостей, що забезпечують стійкість до тренувальних та змагальних навантажень. 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-викладачем або запрошеною особою.

Виховна робота

Триває процес виховання морально-вольових якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань. Великою мірою на формування особистості спортсмена впливають особистість тренера-викладача, організація навчально-тренувального процесу, ставлення до традицій, наставництво.

Інструкторська та суддівська практика

Передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань на чемпіонатах шкіл (як помічник секретаря, секретар, секундометрист), проведення ними за завданням тренера-викладача окремих частин навчально-тренувального заняття.

4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу

Проходження медичного обстеження у міських та республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу. Мета обстеження - виявити придатність вихованців до занять веслуванням за станом здоров'я, функціональним станом, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання і дають змогу вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести певні корективи в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування - фізичним (масаж, сауни, гідро- та процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени), за вказівкою лікаря - лікувально-профілактичним (кардіо-, гепатопротектори).

4.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості (аеробної ємкості)
Метод тренування:	перемінний
Характер вправи:	веслування на човні
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	1 хв. між відрізками та 3 хв. між серіями до ЧСС менше 120 уд./хв. ⁻¹ ; активний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності.

Заняття 2

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування:	інтервальний
Характер вправи:	веслування на човні 5 x 1000 м
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 130-150 уд./хв. ⁻¹ ; під час прискорення - до 170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. ⁻¹ ; активний

Критерії оцінювання якості виконання вправи:

утримання заданої інтенсивності; збереження техніки веслування.

Заняття 3

Спрямованість заняття:

розвиток силової витривалості

Метод тренування:

повторний

Характер вправи:

вправи із ЗФП з обтяженням і без

Тривалість вправи:

4 кола по 6 вправ, тривалість кожної 2 хв.

Величина навантаження (інтенсивність):

ЧСС 150-170 уд./хв.⁻¹

Тривалість відновлення;

характер фази відновлення:

2 хв., між колами 8 хв.; пасивний

Критерії оцінювання якості виконання вправи:

утримання заданої інтенсивності.

Заняття 4

Спрямованість заняття:

розвиток спеціальної витривалості

Метод тренування:

повторний

Характер вправи:

вправи з обтяженням

Тривалість вправи:

4 x 8 хв.

Величина навантаження (інтенсивність):

ЧСС 150-170 уд./хв.⁻¹

Тривалість відновлення;

характер фази відновлення:

6-8 хв.; пасивний

Критерії оцінювання якості виконання вправи:

утримання заданої інтенсивності; збереження частоти рухів протягом всієї вправи.

Заняття 5

Спрямованість заняття:

розвиток спеціальної витривалості, підвищення технічної майстерності

Метод тренування:

інтервальний

Характер вправи:

вправи із СФП

Тривалість вправи:

120 хв.

Величина навантаження (інтенсивність):

ЧСС 150-170 уд./хв.⁻¹

Тривалість відновлення;

характер фази відновлення:

3 хв.; пасивний

Критерії оцінювання якості виконання вправи:

утримання заданої інтенсивності; збереження техніки веслування.

Заняття 6

Спрямованість заняття:

розвиток спеціальної витривалості, підвищення технічної майстерності

Метод тренування:

інтервальний

Характер вправи:	веслування на човні
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	2 хв.; активний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності; збереження техніки веслування.

Заняття 7

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	веслування на човнах 5 x 100 м - 4 серії
Тривалість вправи:	70 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 160-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	20-30 с.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності; варіювання контрольного часу подолання відрізків - не більш 10% найкращого часу

Заняття 8

Спрямованість заняття:	розвиток швидкісної витривалості
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	веслування на човні 8 x 250 м
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	1 хв. 10 с; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності; варіювання контрольного часу подолання відрізків - не більш 10% найкращого часу.

4.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

Модель 1 - 4 заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, вправи із СФП та ЗФП
Середа	Розвиток загальної витривалості (80%)	Біг, вправи із ЗФП, СФП, веслування на човні

П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, вправи із ЗФП, СФП, веслування, плавання
Субота	Розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг, спортивні або рухливі ігри, плавання

Модель 2 - 5-10 занять на тиждень з акцентом на завершення мікроциклу (підготовчий та змагальний періоди)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості та силових здібностей (60%)	Біг, вправи із ЗФП, СФП, веслування
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи із ЗФП, СФП, веслування з гідрогальмом
Четвер	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, вправи із ЗФП, СФП, веслування
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості та силових здібностей (80%)	Біг, вправи із ЗФП, СФП, веслування
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, вправи із ЗФП, СФП, веслування з гідрогальмом

Модель 3 - 5-10 занять на тиждень з акцентом на середину мікроциклу (підготовчий та змагальний періоди)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної, спеціальної та силової витривалості, швидкісно-силових можливостей (60%)	Вправи із ЗФП, СФП, веслування на човні та на тренажерах, плавання
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Вправи із ЗФП, СФП, веслування на човні та на тренажерах, плавання
Четвер	Розвиток загальної та силової витривалості (100%)	Вправи із ЗФП, СФП, веслування на човні та на тренажерах, плавання
П'ятниця	Розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових можливостей (60%)	Вправи із ЗФП, СФП, веслування на човні та на тренажерах, плавання
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Вправи із ЗФП, СФП, веслування на човні та на тренажерах, плавання

4.10. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки

Таблиця 12

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки для груп попередньої базової підготовки
1-го року навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	3
	Контрольні	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	5
Медичні обстеження		-	МО	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		16	16	14	14	14	14	14	14	14	14	12	8	164
Спеціальна фізична підготовка, год.		10	10	12	10	12	10	12	12	12	10	10	-	120
Технічна підготовка, год.		20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	-	280
Теоретична підготовка, год.		-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	6	-	40
Усього:		48	48	50	50	52	60	62	62	62	60	60	10	624

Таблиця 13

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки
для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
	Основні	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	4
	Контрольні	-	1	-	1	-	2	-	2	-	1	-	-	7
Медичні обстеження		-	МО	-	-	-	-	-	МО	-	-	-	-	2
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		20	18	16	16	16	16	16	16	16	10	10	10	180
Спеціальна фізична підготовка, год.		12	12	12	12	12	14	14	18	18	18	18	-	160
Технічна підготовка, год.		20	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-	318
Теоретична підготовка, год.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	2	2	4	2	6	6	6	6	6	6	-	46
Усього:		54	62	62	64	62	68	68	72	72	66	66	12	728

Таблиця 14

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки
для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
	Основні	-	-	-	-	1	-	-	1	1	1	1	-	5
	Контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	-	1	-	-	8
Медичні обстеження		-	МО	-	-	-	МО		-	-	МО	-	-	3
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		24	24	24	24	24	24	12	18	22	22	10	12	240
Спеціальна фізична підготовка, год.		20	20	20	20	20	20	22	22	22	22	24	-	232
Технічна підготовка, год.		30	30	30	30	34	36	36	36	36	36	36	-	370
Теоретична підготовка, год.		2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	-	28
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	-	56
Усього:		-	-	-	-	2	-	-	2	2	4	-	-	10
		76	80	80	82	86	90	80	86	90	94	80	12	936

Таблиця 15

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
	Основні	-	-	-	-	1	-	-	1	1	1	1	-	5
	Контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	-	1	-	-	8
Медичні обстеження		-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	3
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		24	24	24	26	26	26	22	20	22	22	12	12	260
Спеціальна фізична підготовка, год.		26	26	26	26	26	26	30	30	32	26	28	-	302
Технічна підготовка, год.		30	30	30	30	34	36	36	36	36	36	36	-	370
Теоретична підготовка, год.		2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	30
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	6	6	6	6	8	6	6	6	8	8	-	66
Усього:		-	-	-	-	2	-	2	2	2	2	2	-	12
		82	88	88	92	96	100	100	96	100	96	88	14	1040

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Організація та методика відбору

Групи спеціалізованої базової підготовки формуються з вихованців, які завершили підготовку в групах попередньої базової підготовки та виконали контрольні нормативи з фізичної й технічної підготовки (див. табл. 11).

Основним завданням відбору є виявлення здатності для досягнення вищих спортивних результатів у веслуванні на човнах "Дракон" і перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно також визначити ті якості, за рахунок яких планується досягти високих спортивних результатів. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у вихованців основних показників їхньої спеціальної підготовленості й спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та ефективного відновлення. Перспективність веслярів залежить також від рівня розвитку спеціалізованих відчуттів - часу, темпу, ритму, води.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності і спортивних досягнень, але й на темпи їх приросту від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої базової підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять. Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої базової підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль юний весляр досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягами роботи, невеликої змагальної практики, різнобічної технічної підготовки.

5.2. Навчально-тренувальна робота

Мета підготовки в групах спеціалізованої базової підготовки - створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

Особливістю навчально-тренувальної роботи є подальше збільшення обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі результатів спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Основні показники обсягу тренувальних навантажень у групах спеціалізованої базової підготовки:

тренувальних днів за рік 225-276;

тренувальних занять за рік 368-552;

змагань із СФП 7-9;
 стартів із СФП за рік 25-30;
 тренувальних днів за тиждень ... 5-6;
 занять на день 1-2;
 обсяг веслування, км 1800-2300.

Підготовка на цьому етапі стає більш індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються по видах підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей веслярів:

технічна підготовка - вдосконалення техніки веслування за рахунок індивідуального підходу до навчання;

фізична підготовка - індивідуалізована спеціальна і загальна фізична підготовка з використанням переважно спеціально-підготовчих і змагальних вправ;

психологічна підготовка - корекція властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої спортивної діяльності, підтримання мотивації до досягнення високих спортивних результатів;

тактична підготовка - формування індивідуальної тактики веслування залежно від функціональних можливостей організму, оволодіння обраними тактичними варіантами, розширення діапазону тактичних умінь та навичок, які сприяють відпрацюванню тактики "лідировання" з різними за силою суперниками, оволодіння "пилнувальною" тактикою з бурхливим фінішуванням в кінці дистанції, відпрацювання подовженого фінішу;

теоретична підготовка - поширення знань з використання методів і засобів тренування, питань науково-методичного забезпечення підготовки веслярів на човнах "Дракон", поглиблений аналіз власних тренувань.

Очікувані результати:

підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості до рівня вимог національних збірних команд;

глибоке оволодіння технікою веслування;

виконання контрольних нормативів;

після 1-го року навчання - виконання I розряду;

після 2-го року навчання - виконання КМСУ 50% групи;

більше 2 років - виконання КМСУ;

участь у змаганнях міста, області, країни та міжнародних змаганнях у своїй віковій групі.

5.3. Планування та зміст занять

Структура річного циклу підготовки:

підготовчий період - 7 міс.;

змагальний період - 4 міс.;

перехідний період - 1 міс.

Зміст занять та розподіл навантаження за видами підготовки залежать від періоду підготовки веслярів.

Підготовчий період (вересень-березень)

Мета роботи: формування відповідного рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток швидкості, спеціальної та силової витривалості, спеціальної сили.

Завдання: вдосконалення елементів техніки; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток загальної та спеціальної сили та силової витривалості, спеціальної витривалості, швидкості, координаційних здібностей. Підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: удосконалення елементів техніки веслування з використанням різних методів і спеціальних вправ; спеціальні вправи на тренажерах; участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Змагальний період (квітень-липень)

Мета роботи: створення передумов для зростання індивідуальних показників спортивної майстерності.

Завдання: подальше вдосконалення техніки веслування; підвищення рівня спеціальної витривалості, спеціальних швидкісно-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в змаганнях.

Зміст роботи: тренування на човні з використанням всіх методів; спеціальні вправи на суші, використання тренажерів, гальм; участь у змаганнях усіх рівнів.

Перехідний період (серпень)

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

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

5.4. Змагальна практика

На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу - від змагань спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

5.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю використовується комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної та тактичної підготовленості, стану здоров'я вихованців. Впродовж кожного року навчання приймаються контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 16).

Обов'язковим також є поетапний медико-біологічний огляд, який включає в себе комплексну оцінку функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, спірометрії, динамометрії, пульсометрії, аналізу крові, сечі тощо.

Контрольні нормативи для груп спеціалізованої базової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й	2-й	Більше 2	1-й	2-й	Більше 2
	Юнаки			Дівчата		
Загальнофізична підготовка						
Біг:						
100 м, с	14,6	14,4	14,2	16,6	16,4	16,2
1000 м, хв. с	-	-	-	6.15	6.00	5.45
2000 м, хв. с	9.00	8.45	8.30	-	-	-
Тягнення штанги (дівчата - 25 кг, юнаки - 30 кг) лежачи 2 хв., к-сть разів	30	40	45	25	30	35
Жим штанги (дівчата - 25 кг, юнаки - 30 кг) лежачи на спині 2 хв., к-сть разів	30	40	45	25	30	35
Стрибок у довжину з місця, см	200	205	210	170	175	180
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	30	32	34	20	22	24
Плавання 50 м, хв. с	0.55	0.50	0.47	1.05	1.03	1.00
Підтягування на перекладині, к-сть разів	12	14	16	4	5	6
Спеціальна фізична підготовка						
Веслування на дистанції, хв. с:						
Д-20 - 500 м	2.25	2.20	2.15	2.30	2.25	2.20
Д-20 - 2000 м	9.30	9.20	9.10	9.45	9.35	9.25
К-1 аутригер - 500 м	3.15	3.10	3.05	3.30	3.25	3.20

Характеристика видів контролю процесу підготовки
у групах спеціалізованої базової підготовки

Вид контролю	Критерій контролю
Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Якість веслування, підтримання дистанційної швидкості, виконання спуртів, фінішу
Фізичної підготовки	Складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності до календаря змагань
Тактичної підготовки	Демонстрація тактичних прийомів і ступінь їх реалізації 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	Здійснюється для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, оцінки перенесення тренувальних навантажень

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

Важливою частиною етапного і поточного педагогічного контролю в групах спеціалізованої базової підготовки є використання медико-біологічних методик - ергометрії, пульсометрії, аналізу газового складу повітря, що видихається, лактатометрії - для глибокого аналізу функціональних можливостей організму спортсменів, оцінки їхньої функціональної підготовленості та ефективності підготовки, а також визначення граничних рівнів інтенсивності навантажень різної спрямованості.

5.6. Основний програмний матеріал

Технічна підготовка

Мета - вдосконалення техніки веслування.

Удосконалення техніки виконання гребка, елементів гребка, детальне вивчення рухової дії, стабілізація її основних ланок. Формування раціональних часової, просторової та динамічної структур рухів. Оволодіння високою технічною майстерністю з використанням різноманітних вправ.

Фізична підготовка

Мета - досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості для подальшого спортивного вдосконалення.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, на стадіоні з перемінною або рівномірною швидкістю, середньої та високої інтенсивності; біг на лижах; веслування з гальмовими пристроями; вправи на тренажерах, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру; вправи з навантаженням; вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольно-перевідних нормативів; участь у змаганнях.

Спеціальна фізична підготовка: планомірне підвищення обсягу роботи для розвитку аеробної ємності та аеробної потужності.

Психологічна підготовка

Мета - формування особистості спортсмена, високої психічної стійкості та вольових якостей.

На цьому етапі підготовки необхідно знати, якими якостями особистості володіє спортсмен. Для цього використовуються психологічні тести та схеми психолого-педагогічного нагляду. Проводиться ознайомлення вихованців із засадами психологічної підготовки, розкриваються можливості психологічної саморегуляції.

Проводиться аналіз соціальних, побутових та кар'єрних настав спортсменів, стимулюється їхній інтерес до продовження освіти у сфері фізичного виховання і спорту.

Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та управління передзмагальним станом.

Тактична підготовка

Мета - вдосконалення тактичних навичок, виховання здібностей використовувати тактичні варіанти - рівномірний, з прискореним подоланням першої половини дистанції, з варіюванням швидкості на різних її відрізках. Розширення діапазону тактичних умінь та навичок дозволяє відпрацьовувати різні тактичні варіанти.

Головне завдання тренера-викладача - навчити спортсмена вирішувати тактичні завдання та реалізовувати отримані навички на практиці.

Вивчення зв'язку між умовами й тактикою перегонів; відпрацювання тактики за лідирування в перегонах, боротьби за лідерство.

Теоретична підготовка

Мета - подальше вдосконалення знань про веслування на човнах "Дракон" як виду спорту.

Зміст теоретичної підготовки:

1. Стан та розвиток веслування на човнах "Дракон" у світі та в Україні.

Діяльність міжнародної та європейської федерацій. Державне управління збірними командами України; діяльність головного, старших тренерів, їх права та обов'язки. Права та обов'язки спортсменів-членів збірної команди України з веслування на човнах "Дракон". Виступи українських веслярів на міжнародних змаганнях.

2. Відомості про вплив фізичних навантажень на будову та функції організму людини.

Адаптація організму людини до фізичних навантажень, зміни в системах та органах, що зумовлені заняттями спортом. Поняття про рухові якості; рухові якості, що зумовлюють високі спортивні результати у веслуванні. Морфофункціональні моделі спортсменів з веслування на човнах - різного віку, статі та кваліфікації.

4. Гігієна тренувальних занять та відпочинку спортсменів.

Основні гігієнічні вимоги до проведення тренувальних занять; гігієнічні вимоги до інвентарю та місця проведення занять. Рациональне поєднання роботи та відпочинку; харчовий раціон та режим харчування. Використання фармакологічних препаратів для відновлення працездатності. Поняття про допінг та його шкідливий вплив на здоров'я спортсменів; профілактика шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків).

5. Лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль при заняттях веслуванням.

Значення та зміст лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю. Поняття про поглиблені дослідження функціональних можливостей спортсменів. Правила самоконтролю, надання першої допомоги при спортивних ушкодженнях. Правила транспортування, надання першої

допомоги за неприємності, прийоми штучного дихання. Профілактика статевих хвороб та СНІДу, інфекційних та простудних захворювань.

6. Система підготовки спортсменів у веслуванні на човнах "Дракон".

Мета і завдання системи підготовки спортсменів. Періоди підготовки, їхній зміст і завдання; засоби та методи підготовки спортсменів. Система змагань у веслуванні на човнах "Дракон", правила оцінки успішності спортивного результату. Позатренувальні та позазмагальні чинники, що впливають на підготовку спортсменів у веслуванні на човнах "Дракон".

Виховна робота

Продовжується виховання почуття патріотизму, морально-вольових якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

Інструкторська та суддівська практика

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

5.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу

Проходження медичного обстеження у міських та республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу в групах спеціалізованої базової підготовки. Мета обстеження - оцінити стан здоров'я та фізичний розвиток спортсменів, профілактика захворювань.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання. Дають можливість вчасно вжити потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести корективи в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування - фізичним (масаж, сауни, гідропроцедури, процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря - лікувально-профілактичним.

5.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

Для кожного навчально-тренувального заняття складається модель, в якій надається розгорнута характеристика основної тренувальної вправи або комплексу вправ без зазначення допоміжних вправ, змісту вступної та заключної частин заняття.

Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості
Метод тренування:	рівномірний
Характер вправи:	веслування на човні
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. ⁻¹ ; активний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи.

Заняття 2

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування:	інтервальний
Характер вправи:	веслування 4 x 6 хв. - 2 серії
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 160-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	10 хв., пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи; збереження техніки веслування.

Заняття 3

Спрямованість заняття:	розвиток силової витривалості
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	вправи із ЗФП з обтяженням і без
Тривалість вправи:	4 кола по 8 вправ, тривалість кожної 2 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	між вправами - 1 хв., між колами - 8 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи; відновлення за 1 хв. до ЧСС 120-130 уд./хв. ⁻¹ .

Заняття 4

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	вправи із ЗФП
Тривалість вправи:	6 х 8 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	8 хв., пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи; збереження частоти рухів протягом всієї вправи.

Заняття 5

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування:	інтервальний
Характер вправи:	Веслування на човні 4 х 400 м
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	4 хв.; активний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи; збереження техніки веслування.

Заняття 6

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	веслування на човні 6 х 1000 м
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 160-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	4 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи; збереження техніки веслування.

Заняття 7

Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування:	перемінний
Характер вправи:	веслування з гідрогальмом 10 х 600 м
Тривалість вправи:	120 хв.

Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 150-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	2 хв.; активний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи.
Заняття 8	
Спрямованість заняття:	розвиток швидкісної витривалості
Метод тренування:	інтервальний
Характер вправи:	веслування на човні 6 x 100 м - 5 серій
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 180-190 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	2 хв.; активний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи, правильної техніки веслування; варіювання контрольного часу подолання відрізків - не більш 10% найкращого часу.

5.9. Моделі програм тижневих мікроциклів

Модель 1 - 4 заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, вправи із ЗФП, плавання, веслування на човні
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (100%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП

Модель 2 - 4 заняття на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП

П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Спортивні або рухливі ігри, плавання

Модель 3 - 5-10 занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Четвер	Розвиток загальної витривалості (60%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
П'ятниця	Розвиток силової витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах

Модель 4 - 6-12 занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах

Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
П'ятниця	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах

Модель 5 - 6-12 занять на тиждень (змагальний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (60%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Біг, плавання, веслування на човні, вправи із СФП, ЗФП, веслування з гідрогальмом, веслування на ергометрах

5.10. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки

Таблиця 17

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки
для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
	Основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
	Контрольні	-	1	1	1	-	2	2	-	1	1	-	-	9
Медичні обстеження		-	МО	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	3
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		24	24	24	24	24	26	28	26	26	26	26	22	300
Спеціальна фізична підготовка, год.		30	30	30	30	30	36	40	46	46	46	36	-	400
Технічна підготовка, год.		30	30	30	30	30	36	40	46	46	46	36	-	400
Теоретична підготовка, год.		2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	-	30
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	8	8	8	8	10	10	10	12	12	12	-	98
Інструкторська та суддівська практика, год.		-	-	-	2	2	-	-	4	4	4	4	-	20
Усього:		86	94	94	96	96	110	120	136	138	138	118	22	1248

Таблиця 18

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
	Основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
	Контрольні	-	1	1	1		2	2	-	2	1	-	-	10
Медичні обстеження		-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	3
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		26	26	26	26	26	28	30	28	26	26	26	22	314
Спеціальна фізична підготовка, год.		30	40	40	46	46	46	40	46	46	46	46	-	460
Технічна підготовка, год.		30	30	30	30	30	36	40	46	46	46	46	-	410
Теоретична підготовка, год.		2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	-	34
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	10	10	10	10	12	12	10	12	12	12	-	110
Інструкторська та суддівська практика, год.		-	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	24
Усього:		88	108	108	112	112	124	128	138	138	138	138	20	1352

Таблиця 19

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки
для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
	Основні	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
	Контрольні	-	2	1	2	-	2	2	-	2	1	-	-	12
Медичні обстеження		-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	3
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	
Загальна фізична підготовка, год.		30	30	30	28	28	30	28	26	26	26	26	22	330
Спеціальна фізична підготовка, год.		42	42	48	46	46	46	46	46	46	46	46	-	500
Технічна підготовка, год.		34	34	34	34	34	40	44	50	46	46	46	-	442
Теоретична підготовка, год.		2	2	2	2	2	4	4	6	6	4	4	-	38
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	12	12	12	12	14	14	10	14	10	10	-	120
Інструкторська та суддівська практика, год.		-	-	-	2	2	2	2	4	6	4	4	-	26
Усього:		108	120	126	124	124	136	138	142	144	136	136	22	1456

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

6.1. Організація та методика відбору

До груп підготовки до вищих досягнень зараховуються вихованці, які завершили підготовку в групах спеціалізованої базової підготовки та виконали контрольні нормативи з фізичної й технічної підготовки (див. табл. 16).

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, перенести напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищих досягнень.

Ураховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування соматотипу спортсмена, його рівня розвитку швидко-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки веслування. За всієї інформативності показників зросту і маси тіла їх необхідно розглядати у взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Необхідно оцінити рівень загальної й спеціальної підготовленості спортсменів. Перевага надається тим вихованцям, які досягли великих зрушень у спортивній майстерності, можливостях функціональних систем організму за обмеженого використання найефективніших засобів педагогічного впливу. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх приросту від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищих досягнень збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять. Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливим у відборі до груп підготовки до вищих досягнень є всебічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль весляр досяг даний рівень підготовленості.

6.2. Навчально-тренувальна робота

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищих досягнень є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень - використовуються спеціальні тести для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

Основні показники обсягу тренувальних навантажень у групах підготовки до вищих досягнень:

тренувальних днів за рік 230-250;
тренувальних занять за рік 460-500;

змагань із СФП 8-10;
 стартів із СФП за рік 36-44;
 тренувальних днів за тиждень 5-6;
 занять на день 1-2;
 річний обсяг веслування, км 2800-3400.

Підготовка на цьому етапі є виключно індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються за видами підготовки:

технічна підготовка - подальше вдосконалення окремих компонентів техніки веслування;

фізична підготовка - індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка. Спрямована на підвищення рівня фізичних якостей, що є сильними сторонами спортсмена. Можливе також подолання слабких сторін;

тактична підготовка - вдосконалення індивідуальних варіантів тактики веслування;

теоретична підготовка - поглиблення знань щодо інноваційних методів і засобів тренувань, науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів;

психологічна підготовка - підвищення рівня мотивації до досягнень максимальних спортивних результатів та спортивного довголіття; виховання здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Очікувані результати:

досконале оволодіння технікою веслування;

виконання контрольних нормативів;

досягнення перших максимальних результатів у складі національних збірних команд.

6.3. Планування та зміст занять

Для груп підготовки до вищих досягнень з веслування на човнах "Дракон" передбачається така структура річного циклу:

підготовчий період - 7 міс.;

змагальний період - 4 міс.;

перехідний період - 1 міс.

Підготовчий період (вересень-березень)

Мета роботи: формування індивідуального максимального рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальної та силовій витривалості, спеціальної сили, швидкості.

Завдання: вдосконалення елементів техніки веслування; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток загальної та спеціальної сили, силовій та спеціальної витривалості; підготовка та складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: веслування з використанням різних методів і спеціальних вправ; спеціальні силові вправи; робота на тренажерах; участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Змагальний період (квітень-липень)

Мета роботи: створення передумов для досягнення перших індивідуальних максимальних показників спортивної майстерності.

Завдання: досконале оволодіння технікою веслування, підвищення рівня спеціальної витривалості, спеціальних швидкісно-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в змаганнях.

Зміст роботи: тренувальний процес з використанням всіх методів; спеціальні вправи на суші; участь у змаганнях всіх рівнів.

Перехідний період (серпень)

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

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

6.4. Змагальна практика

На етапі підготовки до вищих досягнень спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу - від змагань спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

6.5. Контроль навчально-тренувальної роботи

Використовують комплексний підхід з всебічною оцінкою технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Двічі на рік приймаються контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 20).

Таблиця 20

Контрольні нормативи для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін)

Контрольна вправа	Юнаки	Дівчата
Загальнофізична підготовка		
Біг:		
100 м, с	14,0-13,6	16-15,8
2000 м, хв. с	-	10.30
3000 м, хв. с	13.00	-
Тягнення штанги (дівчата - 25 кг, юнаки - 40 кг) лежачи 2 хв., к-сть разів	65	60
Жим штанги (дівчата - 25 кг, юнаки - 40 кг) лежачи на спині 2 хв., к-сть разів	65	60
Стрибок у довжину з місця, см	210-220	180-185
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	45-50	28-30
Плавання 50 м, с	40,0	55,0
Підйом з перекидом, к-сть разів	4	1
Плавання 400 м	Без урахування часу	

Продовження табл. 20

Контрольна вправа	Юнаки	Дівчата
Спеціальна фізична підготовка		
Веслування на дистанції, хв. с:		
Д-20 - 500 м	2.05-2.10	2.10-2.15
Д-20 - 2000 м	8.50-9.10	9.05-9.25
К-1 аутригер - 500 м	3.05-3.10	3.15-3.20

Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерій контролю
Організаційний	Ступінь відповідності характеристик весляра запланованій моделі в даному циклі підготовки
Соціально-психологічний	Ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Біомеханічні, кінематичні рухи (за допомогою технічних засобів; здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи)
Фізичної підготовки	На підставі контрольних нормативів із СФП та ЗФП, функціональної підготовки шляхом об'єктивної реєстрації діяльності весляра за допомогою медико-біологічних методів: оцінка стану і динаміки спортивної форми, відповідності її до календарю змагань (здійснюється спеціалістами комплексної наукової групи)
Тактичної підготовки	Розробка спортсменом тактичних варіантів, їх демонстрація і реалізація
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль відповідності реального проходження дистанції змагань до заданої моделі
Медичний	Здійснюється для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд з комплексною оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, спірометрії, динамометрії, пульсометрії, аналізу крові, сечі тощо.

Упродовж року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

Важливою частиною етапного і поточного педагогічного контролю в групах підготовки до вищих досягнень є використання медико-біологічних методик - ергометрії, пульсометрії, аналізу газового складу повітря, що видихається, лактатометрії для глибокого аналізу функціональних можливостей організму спортсменів, оцінки їхньої функціональної підготовленості,

ефективності підготовки та визначення граничних рівнів інтенсивності навантажень різної спрямованості.

Важливим є самоконтроль спортсмена. Рекомендується самостійне щоденне вимірювання маси тіла, частоти серцевих скорочень в базальних умовах (зранку, лежачи, при температурі комфорту, через 10-12 год. після останнього прийому їжі) та використання ортостатичної проби для оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи, профілактики перетренованості й перевтоми. Результати вимірювань реєструються в щоденнику спортсмена.

Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом. Строго контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування - кількісний та якісний склад їжі, рівень вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

6.6. Основний програмний матеріал

Технічна підготовка

Мета - вдосконалення техніки веслування.

Удосконалення техніки виконання гребка, підвищення ефективності використання маси тіла під час виконання проведення елементів захвату води та завершення гребка; відпрацювання варіантів старту і фінішу.

Фізична підготовка

Мета - досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості для одержання перших максимальних результатів.

Загальна фізична підготовка: біг по місцевості, на стадіоні з перемінною або рівномірною швидкістю, середньої та високої інтенсивності; вправи загальнорозвивального характеру; вправи з навантаженням; вправи на тренажерах; виконання спеціальних вправ із загальної фізичної підготовки; складання контрольних нормативів.

Спеціальна фізична підготовка: на спеціальних силових тренажерах, робота з гідрогальмом, з обтяженням; веслування на різних відрізках дистанцій рівномірним, повторним та інтервальним методами; контрольне проходження відрізків, участь у змаганнях.

Психологічна підготовка

Мета - формування мотивації до вищих досягнень і продовження спортивної кар'єри.

Необхідно спрямувати впливи на особистісні якості спортсменів, що сформують у них стійкий інтерес до досягнення максимальних спортивних результатів і тривалої спортивної кар'єри. Використовуються методи психологічних настанов, психічне розвантаження. Проводиться аналіз соціальних, побутових та кар'єрних настанов спортсменів, стимулюється їхній інтерес до оволодіння суміжною із заняттями спортом професією, до продовження освіти.

Використовуються методи аутотренінгу, ідеомоторне тренування та управління передзмагальним станом.

Тактична підготовка

Мета - вдосконалення вміння будувати тактику на підґрунті аналізу власних можливостей.

Вивчення зв'язку між функціональними, технічними можливостями й тактикою веслування; відпрацювання тактики проходження різних дистанцій за власними функціональними можливостями.

Теоретична підготовка

Для теоретичної підготовки спортсменів з веслування на човнах до вказаних вище методів додаються розбір та аналіз окремих методичних статей, участь у плануванні та аналізі тренування, колективний аналіз кінограм, відеозаписів, а також обговорення книг і статей з питань тренування веслярів, розбір тактики проходження дистанції провідними спортсменами світу.

Виховна робота

Виховання патріотичних та морально-вольових якостей; колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань.

Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічника тренера-викладача до проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань у групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (річний план), проводять аналіз обсягу та інтенсивності навантажень, виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях; отримують звання громадського інструктора і судді зі спорту.

6.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу

Проходження медичного обстеження у міських чи республіканському лікарсько-фізкультурних диспансерах два рази на рік є обов'язковою умовою навчально-тренувального процесу. Мета обстеження - оцінити стан здоров'я та фізичний розвиток спортсменів, профілактика захворювань. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку вказаних критеріїв.

Поточні обстеження можуть здійснюватись як у диспансерах, так і поліклініках за місцем проживання і дозволяють вчасно провести потрібні медично-профілактичні заходи, призначити лікування і внести корективи в хід навчального процесу. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Планується використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики перетренування - фізичним (масаж, сауни, гідропроцедури, процедури, що загартовують), фармакологічним (полівітамінні комплекси, адаптогени, препарати пластичної та енергетичної дії, антиоксиданти тощо), за вказівкою лікаря - лікувально-профілактичним.

6.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять

Заняття 1

Спрямованість заняття:	розвиток загальної витривалості
Метод тренування:	рівномірний
Характер вправи:	біг, вправи із ЗФП
Тривалість вправи:	90 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	до ЧСС менше 120 уд./хв. ⁻¹ ; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи.

Заняття 2

Спрямованість заняття:	розвиток максимальної сили
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	вправи із ЗФП
Тривалість вправи:	4 вправи на різні групи м'язів - 6 підходів по 12 раз.
Величина навантаження (інтенсивність):	80-85% максимального в конкретній вправі
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	2-4 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи.

Заняття 3

Спрямованість заняття:	розвиток максимальної сили
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	вправи із ЗФП
Тривалість вправи:	4 вправи на різні групи м'язів - 5 підходів
Величина навантаження (інтенсивність):	перший підхід - 60%, другий - 65%, третій - 70%, четвертий - 80%, п'ятий - 85%, шостий - 90% максимального в конкретній вправі
Тривалість відновлення;	
характер фази відновлення:	2-4 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи.

Заняття 4

Спрямованість заняття:	розвиток силової витривалості
Метод тренування:	перемінний
Характер вправи:	вправи із ЗФП
Тривалість вправи:	3 вправи - 2 x 8 хв.

Величина навантаження (інтенсивність):	30-35% максимального в конкретній вправі; ЧСС 160-180 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення: Критерії оцінювання якості виконання вправи:	8 хв.; пасивний утримання заданої інтенсивності вправи.
<u>Заняття 5</u>	
Спрямованість заняття:	розвиток силової витривалості
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	вправи із ЗФП з обтяженням
Тривалість вправи:	6 кіл по 10 вправ, тривалість кожної 3 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	між вправами - 1 хв., між колами - 8 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи, відновлення за 1 хв. за ЧСС до 120-130 уд./хв. ⁻¹ .
<u>Заняття 6</u>	
Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної силової витривалості
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	Веслування 2000 м
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 170-180 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	6 хв.; пасивний
Критерії оцінювання якості виконання вправи:	утримання заданої інтенсивності вправи; збереження частоти рухів протягом всієї вправи та техніки веслування.
<u>Заняття 7</u>	
Спрямованість заняття:	розвиток спеціальної витривалості та технічної майстерності
Метод тренування:	повторний
Характер вправи:	Веслування 10 x 1000 м
Тривалість вправи:	120 хв.
Величина навантаження (інтенсивність):	ЧСС 160-170 уд./хв. ⁻¹
Тривалість відновлення; характер фази відновлення:	4-5 хв.; активний

Критерії оцінювання якості

виконання вправи:

утримання заданої інтенсивності вправи;
збереження техніки веслування.Заняття 8

Спрямованість заняття:

розвиток швидкісних можливостей

Метод тренування:

повторний

Характер вправи:

Веслування 4 x 250 м - 3 серії

Тривалість вправи:

120 хв.

Величина навантаження

(інтенсивність):

ЧСС 170-180 уд./хв.⁻¹

Тривалість відновлення;

характер фази відновлення:

до повного відновлення; активний

Критерії оцінювання якості

виконання вправи:

утримання заданої інтенсивності вправи;
перевищення максимальної швидкості.**6.9. Моделі програм тижневих мікроциклів**

Модель 1 - 4-8 занять на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (60%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (60%)	Спортивні або рухливі ігри, вправи із ЗФП, плавання
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, спортивні або рухливі ігри, плавання

Примітка. Тут і далі вказана спрямованість та орієнтовний характер основного тренувального заняття. При проведенні 2-3 занять в день навантаження 2-го заняття повинні бути спрямовані на прискорення відновлення

Модель 2 - 5-10 занять на тиждень (перехідний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток силових здібностей (80%)	Вправи на тренажерах, плавання
Вівторок	Розвиток загальної та спеціальної сили (80%)	Вправи на тренажерах, плавання
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, вправи на тренажерах, плавання

П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Спортивні або рухливі ігри, вправи із ЗФП, плавання
Субота	Розвиток спеціальної витривалості та координаційних здібностей (80%)	Біг, спортивні або рухливі ігри, плавання

Модель 3 - 6-12 занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
П'ятниця	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання

Модель 4 - 6-12 занять на тиждень (підготовчий період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Вівторок	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
Середа	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
Четвер	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
П'ятниця	Розвиток силових і швидкісно-силових здібностей (60%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання

Субота	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями, плавання

Модель 5 - 6-12 занять на тиждень (змагальний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (60%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями

Модель 6 - 6-12 занять на тиждень (змагальний період)

День тижня	Спрямованість заняття (інтенсивність)	Орієнтовний характер вправ
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Вівторок	Розвиток спеціальної та силової витривалості (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Середа	Розвиток загальної витривалості та технічної майстерності (60%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Четвер	Розвиток швидкісної витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
П'ятниця	Розвиток спеціальної та силової витривалості (80%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями
Субота	Розвиток спеціальної витривалості (100%)	Біг, веслування на човні, вправи на тренажерах, вправи з обтяженнями

6.10. Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки

Таблиця 21

Навчальний план та розподіл навантаження за видами підготовки для груп підготовки до вищих досягнень

Навантаження		Місяць												Усього за рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагання	Головні	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	2
	Основні	-	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1	-	8
	Контрольні	-	2	2	2	-	-	2	2	2	2	-	-	14
Медичні обстеження		-	МО	-	-	МО	-	-	-	МО	-	-	-	3
Відновлювальні заходи		Поза сіткою годин												-
Навчально-тренувальні збори		За призначенням									СОТ			-
Період річного циклу		Підготовчий								Змагальний			ПП	-
Загальна фізична підготовка, год.		24	26	26	26	26	26	26	24	15	13	12	12	256
Спеціальна фізична підготовка, год.		20	20	20	20	20	26	36	36	36	36	36	-	306
Технічна підготовка, год.		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	60	852
Теоретична підготовка, год.		2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	34
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів, год.		-	12	12	18	18	20	20	20	20	20	20	-	180
Інструкторська та суддівська практика, год.		-	-	-	6	6	-	-	6	6	6	6	-	36
Усього:		118	132	132	144	144	146	156	162	153	151	150	76	1664

ЛІТЕРАТУРА

1. Альтер Дж. Наука о гибкости /Дж. Альтер. - К.: Олімпійська література, 2001. - 420 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания в высших учебных заведениях /Л.В. Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. - 296 с.
3. Воронова В.І. Психологія спорту /В.І. Воронова - К.: Олімпійська література, 2007. - 271 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003.- 316 с.
5. Всесвітній антидопінговий кодекс. - К., 2009. - 116 с.
6. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика /Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
7. Допинг и эргогенные средства в спорте /Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олімпійська література, 2003. - 575 с.
8. Єременко (Спичак) Н.П. Характеристика веслування на човнах "Дракон" як одного із засобів фізичної рекреації /Єременко (Спичак) Н.П. //Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 1 (42). Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - К., 2014. - С.35-40.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания /В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
10. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов /И.Б. Казиков. - М.: Физическая культура и спорт, 2006. - 126 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для завершающего высшего физкультурного образования /Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 2001. - 324 с.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта /В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 203с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник тренеров высшей квалификации /В.Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2004. - 853 с.
14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение /В.Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2013.- 624 с.
15. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие /В.С. Рубин. - М.: Советский спорт, 2004. - 136 с.
16. Самуйленко В.Е. Структура годового цикла підготовки кваліфіци-
рованных гребцов на байдарках и каноэ /В.Е. Самуйленко, Н.П. - //Материалы

- 2-ой научно-практической конференции "Инновационные технологии в подготовке спортсменов": Электронная книга в формате PDF. - М.: ГКУ "ЦСТиСК" Москомспорта, 2014. - С. 172-174.
17. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость /Р. Слимейкер, Б. Браунинг /Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2005. - 328 с.
18. Спортивная медицина /Под. общ. ред. Р.Джексона. - К.: Олімпійська література, 2003. - 384 с.
19. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2011-2013.- 480 с.
20. Спортивные травмы /Под. общ. ред. П.А. Фх. Ренстрема. - К.: Олімпійська література, 2002. - 378 с.
21. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера /Г.С. Туманян. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 494 с.
22. Фармакология спорта /Под общ. ред. С.А.Олейника, Л.Н. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. - К.: Олімпійська література, 2010. - 640 с.
23. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса /Дж. Мак-Дугалл, Г.Э. Уэнгер, Г.Дж. Грин. - К.: Олімпійська література, 1998. - 431 с.
24. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) /О.А. Шинкарук.- К.: Олімпійська література, 2011. - 360 с.
25. Энока Р.М. Основы кинезиологии /Р.М. Энока - К.: Олімпійська література, 2003. - 408 с.
26. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: Учебно-методическое пособие /А.М. Якимов. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 175 с.
27. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость /П. Янсен - Мурманск: Тулома, 2006. - 160 с.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"	4
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у веслуванні на човнах "Дракон"	6
1.2. Загальні засади адаптації організму до фізичних навантажень у процесі спортивної підготовки у веслуванні на човнах "Дракон"	8
1.2.1. Види навантажень у веслуванні на човнах "Дракон"	8
1.2.2. Адаптація організму спортсменів до фізичних навантажень у веслуванні на човнах "Дракон"	12
1.3. Структура навчально-тренувального процесу і зміст спортивної підготовки у веслуванні на човнах "Дракон"	14
1.3.1. Зміст різних видів підготовки у веслуванні на човнах "Дракон" ...	15
1.3.2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у веслуванні на човнах "Дракон"	16
1.3.3. Структура підготовки веслярів на човнах "Дракон"	20
1.4. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів у веслуванні на човнах "Дракон"	25
1.5. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки	26
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВІДДІЛЕННЯХ ДЮСШ З ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"	27
2.1. Режим та наповнення навчальних груп з веслування на човнах "Дракон"	27
2.2. Організація навчально-тренувального процесу	28
2.3. Планування процесу підготовки	30
2.4. Структура навчально-тренувального заняття	31
2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи	31
2.6. Організація та методика відбору в процесі багаторічних тренувань ...	32
3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	34
3.1. Організація та методика відбору	34
3.2. Навчально-тренувальна робота	34
3.3. Планування та зміст занять	35
3.4. Змагальна практика	37
3.5. Контроль навчально-тренувальної роботи	37
3.6. Основний програмний матеріал	38
3.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу	40
3.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять	41
3.9. Моделі програм тижневих мікроциклів	43
3.10. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки для груп початкової підготовки	44

	Стор.
4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	46
4.1. Організація та методика відбору	46
4.2. Навчально-тренувальна робота	46
4.3. Планування та зміст занять	47
4.4. Змагальна практика	48
4.5. Контроль навчально-тренувальної роботи	48
4.6. Основний програмний матеріал	50
4.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу	53
4.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять	53
4.9. Моделі програм тижневих мікроциклів	55
4.10. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки	57
5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	61
5.1. Організація та методика відбору	61
5.2. Навчально-тренувальна робота	61
5.3. Планування та зміст занять	62
5.4. Змагальна практика	63
5.5. Контроль навчально-тренувальної роботи	63
5.6. Основний програмний матеріал	65
5.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу	67
5.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять	68
5.9. Моделі програм тижневих мікроциклів	70
5.10. Орієнтовні плани-схеми річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки	73
6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	76
6.1. Організація та методика відбору	76
6.2. Навчально-тренувальна робота	76
6.3. Планування та зміст занять	77
6.4. Змагальна практика	78
6.5. Контроль навчально-тренувальної роботи	78
6.6. Основний програмний матеріал	80
6.7. Медичне забезпечення навчально-тренувального процесу	81
6.8. Моделі програм навчально-тренувальних занять	82
6.9. Моделі програм тижневих мікроциклів	84
6.10. Орієнтовний план-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень	87
ЛІТЕРАТУРА	88

ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж