**Олена Омельченко**

**(Дніпро, Україна)**

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛЯРІВ**

**ДО МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ**

Веслування академічне – циклічний вид спорту. Спортсмени змагаються в човнах з виносними кочетами сидячи спиною вперед на рухливих каретках («банках»). Даний вид спорту включений в програму Олімпійських ігор з 1900р. чоловіча та з 1976р. жіноча програма. У рік проведення Олімпійських ігор проходить чемпіонат світу в неолімпійських класах човнів. Щорічно проводяться чемпіонат світу серед юніорів (U-18), чемпіонат світу серед молоді до 23 років (U-23), етапи Кубка світу, чемпіонат світу та інші міжнародні регати. Змагання проводяться в різних класах човнів. За роки існування веслування академічного як окремого виду спортивної діяльності була сформована система підготовки веслярів, що включає їх тренувальну і змагальну діяльність (комерційних, професійних та любительських). За свідченнями фахівців в Україні цей вид спорту розвинений на достатньому рівні, на міжнародних змаганнях українські веслярі показують доволі високий рівень [1, 2].

Сучасна система тренувань у циклічних видах спорту, в тому числі і у веслуванні академічному вже досить довгий час вивчена та вдосконалена сучасними фахівцями.Загальновідомо, що високий рівень фізичної підготовленості є підґрунтям для досягнення високого спортивного результату у веслуванні академічному[1, 3].

На думку фахівців, необхідно діяти в декількох напрямках.

Потрібно розвивати основні компоненти необхідних провідних якостей веслярів – силових та швидкісно-силових якостей, силової витривалості, максимальної сили, які необхідні атлету протягом всієї змагальної дистанції 2000 м. Також необхідним є використання у роботі необхідних режимів м’язових груп, які беруть участь у виконанні рухів у човні [4, 5].

Фахівці відмічають, що існує широкий вибір підходів, які спрямовані на розвиток та вдосконалення фізичних якостей веслярів. Але при їх використанні необхідно дотримуватись певних умов.Ці вправи необхідно виконувати у відповідній кількості згідно вікових параметрів та рівня підготовленості спортсменів, специфіки виду спорту та тривалості макроциклу.

Аналіз наукової й методичної літератури з веслувального спорту показав наявність широкого спектра підходів, спрямованих на розвиток силових здатностей веслярів. Більшість цих рекомендацій орієнтована на використання засобів загальної фізичної підготовки. При цьому рекомендацій із силової підготовки, орієнтованої на розвиток здатності веслярів підтримувати зусилля у процесі подолання дистанції з урахуванням комплексного розвитку компонентів спеціальної витривалості, виявлене не було. Є окремі дані щодо використання тренажерів або імітаційних вправ, що дозволяють включати вроботу певні м'язові групи, при цьому роль інших фізіологічних систем спеціальної витривалості (нейрогенної, кардіореспіраторної, анаеробної і аеробної) оцінювалася побічно без урахування специфіки їх розвитку й комплексного (разом із силовими характеристиками роботи) прояву в процесі змагальної дистанції. Для підвищення ефективності силового тренінгу при виборі параметрів навантаження, як правило, рекомендується керуватися загальними методичними принципами, і припускають ураховувати:

1. Кількість і відповідності добору застосовуваних вправ віку й рівню підготовленості спортсменів, специфіці потреб дисципліни, періодизації тренувальних циклів.
2. Послідовність силових вправ в одному тренувальному занятті.
3. Обсяг тренувальних навантажень в одному занятті й в окремих вправах.
4. Кількість серій.
5. Час відпочинку між вправами.

Зазначено, що різна комбінація наведених вище елементів дозволяє по-різному впливати на розвиток силових здатностей. При очевидності такого факту необхідно зазначити, що в цьому випадку така систематизація підготовки дає загальні уявлення про формування параметрів силової роботи. Разом з тим силове тренування повинне бути орієнтоване на ті норми, які враховують не тільки групи м'язів і обсяг силової роботи, але й характер включення в роботу фізіологічних механізмів роботоздатності спортсменів з урахуванням інтенсивності наростання стомлення. Для цього доцільно використовувати компоненти навантаження, що визначають її величину і спрямованість, і модифіковані стосовно специфіки формування нормативних величин навантаження у веслувальному спорті. До них належать:

* Характеристика спрямованості тренувального процесу, до якої належать опис вправ з уточненням їх координаційної структури й обсягу м'язових груп, найбільшою мірою залучених у роботу.
* Характеристика параметрів тренувальної роботи на відрізку (підході). При цьому дається точна оцінка параметрам рухової діяльності, також і закономірні або незакономірні зміни інтенсивності навантаження (фартлек) з урахуванням типу реакції організму на навантаження. Використовуються біологічні (ЧСС, рівень концентрації лактату), ергометричні й педагогічні (темп, ритм, час виконання руху, здатність підтримувати зусилля й т. П.) критерії оперативного контролю.
* Характеристика обсягу тренувальної роботи, виражена у визначенні критеріїв кількості відрізків (підходів), серій і розробки критеріїв ефективної оперативної корекції обсягу тренувального навантаження.
* Оцінка характеру протікання адаптаційних реакцій в інтервалах відпочинку у процесі тренувального заняття й визначення критеріїв оперативної корекції навантаження

Планування підготовки.Для збірної команди серед юніорів пропонується двоциклова побудова річного макроциклу з двома піками: перший – на чемпіонаті Європи, другий – на чемпіонаті світу, зазвичай у серпні. До відбіркових змагань підготовка ведеться переважно у дрібних човнах. За результатами змагань формується склад збірної (плюс запасні), з якого формуються екіпажі, що обкатуються на всіх сезонних змаганнях.

*Таблиця 1*

**Спрямованість підготовки у річному макроциклі**

|  |  |
| --- | --- |
| Терміни (місяць) | Спрямованість |
| Жовтень–листопад | Базова силова та аеробна підготовка |
| Грудень – Січень | Аеробна підготовка та силова витривалість, тест на ергометрі |
| Початок лютого | Контрольне проходження тест на ергометрі 6000 м та ОФП |
| Лютий – Березень | Базова підготовка на воді (формування екіпажів) та силова витривалість |
| Квітень – Травень | Контрольний старт Кубок України серед юніорів та перед змагальна підготовка до чемпіонату Європи |
| Травень | чемпіонат Європи серед юніорів |
| Кінець травня-початок червня | Відбіркові на чемпіонат Світу у дрібних класах |
| Червень | Базова підготовка команд на воді, силова підготовка, участь у змаганнях |
| Липень-серпень | Перед змагальна підготовка та Чемпіонат Світу |
| Вересень – жовтень | Відновлювальний період, перегляд формування збірної на наступний рік. |

Планування підготовки в мезо-і мікроциклах передбачається здійснювати за методиками, що базуються на принципі стійкої адаптації.

Для створення та вдосконалення ефективних методів планування підготовки та техніки веслування передбачається постійне їх обговорення з провідними тренерами.

З однієї сторони, у веслуванні не можна без великих тренувальних обсягів, оскільки це не натуральна локомоція людини, як ходьба та біг, і опорно-руховому апарату потрібен час та обсяг навантаження, щоб адаптуватися до незвичних умов. З іншої сторони, тривалість роботи на змагання складає всього 6-7 хвилин.

І так, як здатність засвоювати енергію та виконувати тренувальну роботу дуже індивідуальна, тренувальне навантаження лише виснажує структури організму спортсмена, а відновлення, адаптація та супер компенсація відбуваються лише під час відпочинку, тренувальні обсяги необхідно будувати, спираючись не на кількісні, а на якісні характеристики. Це означає – раціональне планування та повноцінне відновлення. Обсяг навантажень можна збільшувати лише після адаптації до них спортсмена, причому постійно відстежуючи відновлення та переносимість навантажень, дотримуючись виразу «Часто важливіше не що ти робиш, а як ти це робиш».

**Література:**

1. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному [Текст]: кол. Моногр.За наук. Ред. О.С.Омельченко, Д.А. Міфтахутдінової. Дніпро. ПФК «Візіон». 2023.  321 с.
2. Омельченко О.С., Міщак О.І. Теоретико-методичні аспекти та особливості побудови мікро- та мезоциклів висококваліфікованих веслярів. Спортивний вісник Придніпров’я: науково-практичний журнал. № 3, Дніпро, 2021 р. С.79-84
3. Омельченко О.С., Сідак М.В. «Основи спортивного тренування у веслуванні академічному з використанням ергометру «Concept-2». Методичні рекомендації. Дніпро: ПФК «Візіон», 2020. 32 с.
4. Byshevets N., Shynkaruk O., Stepanenko O., Yakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. Journal of Physical Education and Sport. 2019, 19 (6), Art 311:2086 – 2090
5. Omelchenko O.S., Afanasiev S.N.Savchenko V.G., Mikitchik O.S., Lukina O.V., Solodka O.V., Mischak O.I.Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. Pedagogy of physical culture and sports. № 2, 2020. – р. 93-99