



УДК 797.1

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЮНІОРІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

**Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ¹, Людмила РИБАК^{1, 2},
Ольга КУВАЛДІНА², Олександр ВЕПРЕВ²**

¹ Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна;

² Національний університет кораблебудування
ім. адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна

Досягнення високих і стабільних результатів у академічному веслуванні неможливе без відповідного рівня розвитку силових якостей спортсменів. Максимальна м'язова сила забезпечує ефективність їхньої роботи у найбільш напружених силових режимах веслування, запобігаючи локальній ішемії м'язів і травмуванню сухожилків, визначає прояв швидкісно-силових можливостей у разі різних навантажень і залежить від м'язової маси, яка забезпечує величину сумарної енергопродукції спортсмена [1].

Відомо, що конкретну спрямованість впливу силових вправ на розвиток того чи того виду силових можливостей спортсмена визначають за видом і характером вправ, величиною обтяження й характером опору, кількістю повторень вправ у підході, кількістю підходів і серій

у тренувальному занятті, швидкістю виконання долальних чи поступальних рухів, темпом виконання вправи, а також характером і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами тощо [2].

Більшість наукових рекомендацій щодо силової підготовки веслувальників-академістів стосуються юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки [3] або висококваліфікованих дорослих спортсменів [4]. Застосування у фізичній підготовці веслувальників-юніорів субмаксимальних і максимальних обтяжень обґрунтовано недостатньо.

До педагогічного експерименту (ПЕ), який був організований для перевірки на практиці ефективності авторської методики силової підготовки в підготовчому періоді річного циклу кваліфікованих спортсменів-юніорів, які займаються академічним веслуванням, і тривав з січня до березня 2020 р., було залучено дві групи по 10 вихованців ШВСМ м. Миколаєва. Силу підготовку спортсменів, зарахованих до експериментальної групи (ЕГ), здійснювали за авторською експериментальною методикою із застосуванням повторних субмаксимальних і короткочасних максимальних навантажень, а спортсменів контрольної групи (КГ) – за традиційною методикою із подоланням зовнішнього опору (обтяження), яке прогресивно зростає.

Експериментальна методика передбачала багаторазове повільне подолання у кожному підході без пауз на відпочинок до глибокої втоми або до відмови зовнішнього опору величиною від 40 до 80 % від максимально можливої для певного спортсмена маси навантаження в цій вправі. Упродовж одного підходу спортсмен повторював вправу від 4 до 15–20 і більше разів поспіль. В одному тренувальному занятті виконували 2–6 серій по 2–4 підходи з відпочинком між підходами у 2–8 хв, а між серіями – 3–5 хв. Завдяки такій методиці силової підготовки у разі більших обтяжень і невеликої кількості повторень зростають максимальна сила й одночасно м'язова маса, а за значної кількості повторень вправ із меншими обтяженнями – силова витривалість.

Традиційна методика силової підготовки спортсменів із контрольної групи полягала у визначенні маси приладу (обтяження), із яким конкретний атлет може виконати вправу 10 разів без перерви (так званий 10ПМ, тобто повторний максимум). За такої методики різні силові вправи виконують трьома підходами з десяти

повільними повторами у кожному. Перший підхід виконують з обтяженням 50 %, другий – з обтяженням 75 %, а третій – з обтяженням 100 % від 10ПМ. За цих обставин досягають підвищення показників як сили, так і витривалості.

Для контролю за рівнем розвитку силової підготовленості залучених до педагогічного експерименту веслувальників-юніорів до початку і після ПЕ застосовано такі тести: станову тягу (одноразове піднімання штанги максимальної маси прямими руками до випрямлення тулуба за допомогою розгиначів спини), одноразову тягу штанги максимальної маси у положенні лежачи на грудях на високій лавці, одноразовий ривок із максимальною силою на веслувальному тренажері «Concept-2», а також одноразове присідання зі штангою максимальної маси на плечах.

Порівняння результатів тестування рівня силової підготовленості спортсменів КГ та ЕГ до і після ПЕ (табл. 1) дає змогу стверджувати, що застосування авторської експериментальної методики силової підготовки веслувальників-юніорів у академічному веслуванні, яка ґрунтується на повторному виконанні до глибокої втоми вправ із близькими до межі і межовими обтяженнями, є ефективнішим від традиційної методики застосування у силових вправах обтяжень, які від підходу до підходу прогресивно зростають з 50 до 75 і 100 % від 10ПМ.

Таблиця 1

Порівняння показників силової підготовленості спортсменів КГ і ЕГ до початку і після педагогічного експерименту

№ з/п	Зміст тесту для контролю силової підготовленості, кг	Показники до ПЕ		Показники після ПЕ	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	Станова тяга прямими руками розгиначами спини	117,00±6,22	118,00±6,55	126,00±4,75	143,60±5,80
		$t_{розр} = 0,508 < t_{табл} = 2,306$		$t_{розр} = 11,321 > t_{табл} = 2,306$	
2	Тяга штанги максим. маси, лежачи на грудях на лавці	69,00±4,40	67,00±4,14	76,00±3,49	83,50±4,25
		$t_{розр} = 1,438 < t_{табл} = 2,306$		$t_{розр} = 6,804 > t_{табл} = 2,306$	
3	Ривок максимальної сили на тренажері «Concept-2»	800,00±7,16	801,00±7,65	847,00±7,82	875,60±5,50
		$t_{розр} = 0,442 < t_{табл} = 2,306$		$t_{розр} = 11,561 > t_{табл} = 2,306$	
4	Присідання зі штангою максим. маси на плечах	90,00±4,73	87,50±3,85	97,00±5,18	108,00±4,70
		$t_{розр} = 1,672 < t_{табл} = 2,306$		$t_{розр} = 6,713 > t_{табл} = 2,306$	

Ключові слова: академічне веслування, юніори, силова підготовка, методика, субмаксимальні і максимальні обтяження.

Список використаних джерел

1. Беленков А. Силовая подготовка гребцов. Гребной спорт в России. – 2000. – № 3. – С. 30.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография. – Москва : Советский спорт, 2013. – 214 с.
3. Епищев И. С. Силовая подготовка в годичном цикле тренировки 15–17-летних гребцов-академистов / Епищев И. С. // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва : материалы XVI Всерос. науч.-практ. конф. – Москва : ВНИИФК, 1999. – С. 33.
4. Иссурин В. Б. Специальная силовая тренировка гребцов : метод. реко. – Москва, 2011. URL: http://www.whitewater.ru/slalom/preparation/fw_prep1_rus.html (дата обращения: 03.03.2021).