



УДК 797.1:796.015.2

ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

**Олег РИБАК¹, Даріуш СКАЛЬСЬКИЙ¹,
Людмила РИБАК¹, Пауліна КРЕФТ¹,
Сергій КОЗЛОВСЬКИЙ²**

¹ Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

² Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Вступ. Сучасні обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень кваліфікованих веслувальників на байдарках, а також збільшення кількості тренувальних занять досягли граничних величин, що вимагає пошуку нових шляхів удосконалення методики їхньої підготовки [1, 2]. Виявлене протиріччя може бути розв'язане за рахунок якісного удосконалення структури та змісту тренувального процесу, його індивідуалізації [3]. Якісні перетворення повинні стосуватися насамперед організації мікроциклів процесу підготовки спортсменів. Удосконалення підготовки кваліфікованих веслувальників повинно

бути спрямоване на підвищення спеціальної працездатності за рахунок оптимізації режимів розвитку спеціальної витривалості [4], тому обґрунтування раціональної організації тренувальних мікроциклів у їхній спеціальній фізичній підготовці є актуальним і своєчасним науково-практичним завданням [5].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність тренувальних навантажень у програмах мікроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках у підготовчому періоді. Для досягнення мети вивчено структуру малих тренувальних циклів підготовки веслувальників, визначено особливості планування мікроциклів різного спрямування й обґрунтовано теоретичні та змістові засади побудови програм мікроциклів для розвитку їх аеробних та анаеробних можливостей при виконанні навантажень високої інтенсивності, а також їх застосування у різних сезонах підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової і методичної літератури й документальних матеріалів, вивчення й узагальнення українського та міжнародного досвіду підготовки спортсменів-веслувальників, а також індукція і дедукція, прогнозування і проектування для формулюванні висновків і практичних рекомендацій.

Результати дослідження та їх обговорення. Критичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури й документальних матеріалів, присвячених плануванню структури мікроциклів підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках, дав змогу виявити ритмічність спеціальної фізичної працездатності веслувальників упродовж дня, виокремивши спортсменів із ранковим та з вечірнім типом підвищеної працездатності. На цій підставі встановлено оптимальну тривалість мікроциклу для другого етапу підготовчого періоду, яка дорівнює шести дням (а не традиційному тижню), що викликає інтенсивне зростання показників спеціальної витривалості й швидко-силових можливостей спортсменів.

Установлено, що на цьому етапі підготовки доцільно в основному тренувальному занятті дня, спрямованому на розвиток спеціальної витривалості й фізичної працездатності, виконувати великий обсяг навантаження. Для збереження досягнутого рівня спеціальних

силових можливостей і прискорення відновних процесів до початку основного заняття потрібно обирати силову спрямованість додаткового заняття тренувального дня.

Поділ обсягу тренувальних навантажень для розвитку спеціальної витривалості в основних заняттях шести днів мікроциклу (5 днів тренувальних занять і 1 день активного відпочинку) повинен відповідати поточному стану конкретних спортсменів та їх індивідуальному добовому ритму фізичної працездатності. Це дає змогу істотно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальників упродовж значно меншого часу, а також збільшити обсяг тренувальних навантажень.

Висновок. Для істотного підвищення рівня спеціальної витривалості й швидко-силових можливостей веслувальників на байдарках на другому етапі підготовчого періоду доцільно замість традиційних семиденних застосовувати шестиденні мікроцикли.

Щоб зберегти досягнутий рівень спеціальних силових можливостей спортсменів і прискорити їхнє відновлення до початку основного заняття, додаткове заняття тренувального дня повинно мати силову спрямованість.

Розподіл тренувальних навантажень упродовж шестиденного мікроциклу другого етапу підготовчого періоду повинен відповідати поточному стану спортсменів та їх індивідуальному добовому ритму фізичної працездатності.

Список використаних джерел

1. Платонов В. Явления суперкомпенсации и отставленного тренировочного эффекта, их использование в процессе построения спортивной тренировки / Платонов В. // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1/2. – С. 3–13.
2. Дьяченко А. Функциональное обеспечение специальной выносливости в циклических видах спорта (на материале академической гребли) / Дьяченко А., Лысенко Е., Виноградов В. // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 38–44.
3. Kozina Zh. The concept of individual approach in sport / Kozina Zh., Prusik Kr., Prusik Ka. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 19(3). – P. 28–37.

4. Гостіщев В. М. Модельні програми в організації тренувальних занять з академічного веслування / Гостіщев В. М., Сватъєв А. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 34–39.
5. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: практ. пособие. / Иссурин В. Б. – Москва: Спорт, 2016. – 464 с.