

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИБУХОВОЇ ТА ШВИДКІСНОЇ СИЛИ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-БАЙДАРЧНИКІВ 14–16 РОКІВ ЗА СИСТЕМОЮ «ВЕСТСАЙД»

*Лагуд Г., док.хаб.,**Коваленко С. Л., викл.

**Люблинський політехнічний університет*

(Люблін, Польща)

g.lagod@pollub.pl

***Сумський державний університет*

Serjek87@gmail.com

Вступ. Веслування є складним видом спорту в якому лише гармонійне поєднання досконалої техніки з фізичною силою спортсмена забезпечує реальний успіх. Веслування на байдарках характеризується комплексним проявом таких якостей, де майже всі дії засновані на силі, швидкості та витривалості. Найбільш вагомим аспектом тренування веслувальників є рівень фізичної підготовленості в контексті саме швидкісних якостей спортсмена [1]. На сьогодні в практиці підготовки веслувальників найбільш ефективними вважаються методики з додатковим обтяженням. Останнім часом більшість фахівців А. Ю. Дяченко, В. Є. Самуйленко, В. Д. Тимофеев, О. А. Чичкан зазначають, що існуючі системи фізичної підготовки веслувальників не відображають повноцінно структуру і технічні вимоги процесу веслування. В цьому контексті актуалізуються пошуки методики яка б дозволяла домогтися гарної фізичної форми, витривалості і одночасно забезпечувала максимальний розвиток вибухової сили за умови утримання набутого спортсменом технічного арсеналу.

Мета: вдосконалити методику тренувального процесу юнаків байдарочників в аспекти спеціального розвитку у них вибухової та швидкісної сил за системою «Вестсайд».

Виклад матеріалу дослідження. На сьогодні є багато методичних розробок спрямованих на розвиток силових параметрів у різних вікових категоріях веслувальників.

Натомість пошук оптимальних систем і найбільш ефективних підходів продовжується. Серед завдань які ставимо перед собою у підготовці підлітків 14–16 років, це розвиток вибухової і швидкісної сили. Відповідно, швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу і досягнення максимально високих показників у максимально короткий проміжок часу. Водночас, вибухова сила може бути визначена як здатність м'язів до максимальної напруги у мінімальний проміжок часу. В контексті підготовки веслувальників вибухова сила необхідна для проведення стартового і фінішного прискорення. В цьому контексті запроваджено елементи з відомої своєю ефективністю системи «Ветсайд» яка значну увагу приділяє саме розвитку стартової і прискорювальної сили [2]. Засновник системи Луї Сіммонс в основу методики поклав так званий «пов'язаний метод» – що є комбінацією тренувань спрямованих на розвиток максимальної сили і тренувань, спрямованих на розвиток швидкісної сили. Основою методики є принцип комбінаційного поєднання спеціально підготовчих вправ зі змагальними. Методика передбачає так зване тритижневе циклювання. Під час тренування вибухової сили вправи виконуємо в максимальному темпі. Темп утримуємо з самого початку і до завершення вправи. На даному етапі тренування не використовували класичні цикли, а модифікували їх у тижневий цикл, який складається з 4-х основних тренувань: 2-х силових і 2-х швидкісних. Між тренуваннями однієї і тієї ж групи м'язів відпочинок встановлювали 72 години (три доби). Тренувальний процес має такий алгоритм: понеділок силове тренування – станова тяга і присідання зі штангою і на цьому ж тренуванні приділяємо увагу швидкісним вправам, але з акцентом на інші групи м'язів – жим лежачи. Відповідно, наступне тренування, спрямоване на відпрацювання швидкісних якостей яке проводимо у п'ятницю. В цей день вправи силового навантаження змінюємо на швидкісні вправи. Таким чином, тижневий алгоритм може забезпечити відпрацювання 3–6 вправ, у сполученні силового і

швидкісного процесу. Таке навантаження утримуємо протягом трьох тижнів. Для кожного з юних спортсменів підбір ваги, періодизації інтенсивності відповідно індивідуальних можливостей що мають вираз у персональних максимумах (ПМ). Таким чином, навантаження генерується від індивідуальних досягнень кожного з спортсменів, тим самим, вивільняючи тренувальний процес від змагального перевантаження. Індивідуальний підхід максимально забезпечує тренувальний процес від стандартних – травм, перевантажень та перетренувань, які є наслідком змагального процесу між спортсменами з різним індивідуальним потенціалом. Особливо це актуально для початківців, які, зазвичай, мають значні розбіжності у стартових можливостях. Цим досягається максимальне зосередження кожного над власним зростанням з урахуванням стартового потенціалу на початок тренувального циклу. У своєму тренувальному циклі використовуються такі навантаження: перший тиждень навантаження становили 80% від ПМ, на другому 90–95%, а на третьому 98–100 %. Відповідно, у швидкісних тренуваннях у перший тиждень навантаження становило 50%, у другий 55%, а у третій – 60%. Для жиму лежачи ці параметри: 60, 70 і 75% відповідно. Кожне тренування проводиться не більше як за 45–60 хв. При цьому, загальний тоннаж, який атлет повинен підняти за силове тренування має становити 60% від швидкісного тренування. Співвідношення обсягу і інтенсивності вказані у табл. №1.

Таблиця №1 – Співвідношення обсягів та інтенсивності навантажень (А. С. Прилепін, 1975)

Відсоток (%) від ПМ	Повторів у підході	Оптимальна кількість повторів	Орієнтовна кількість повторів
55–65	3–6	24	18–30
70–75	3–6	18	12–24
80–85	2–4	15	10–20
≥ 90	1–2	7	4–10

Система «Ветсайд» не передбачає виконання «базових» вправ під час силових тренувань, замість них виконуються спеціальні вправи, схожі зі змагальними.

Наприклад, для жиму лежачи це може бути жим з бруска, для присідань – присідання на ящик, а для станової тяги – тяга з ями. Вправи щотижня системно змінюються згідно табл. №2.

Таблиця №2 – Спеціальні вправи за системою «Ветсайд»

Жим	Присідання	Станова тяга
повний	на ящику	з ями
не повний	напівприсід	не змагальна*
на підлозі	зерхера	румунська
з паузою	не змагальне	з плінтів

Висновки. 1. Запропонована методика «Ветсайд» дозволяє за правильного використання вправ досягати високої ефективності згідно раціонально організованих тренувань та суттєво підвищувати функціональні можливості організму спортсменів, також мобілізувати індивідуальні рухові якості кожного з спортсменів і максимально підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості на базовому етапі підготовки, що створює сприятливі умови для подальшого зростання спортивної майстерності веслярів-байдарочників. 2. Від того як веслувальник-байдарочник розвине вибухову та швидкісну силу тим швидше зможе розігнати човен на дистанції 200 м під час змагального поєдинку.

Література

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник. Москва : Спорт, 2017. 408 с.
2. Louie Simmons, Barbell Publisher. The Westside Barbell Book of Methods by Louie Simmons, 2007. 236 p.