

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИМ СПОРТОМ НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Фурман Ю.М., Брежнєв В.О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуто вплив занять веслувальним спортом на функціональні показники юних спортсменів. Встановлено, що дихальні вправи

здійснюють значний позитивний вплив на функціональний стан організму дітей та їх фізичний розвиток. Під їх впливом покращуються показники дихальної системи, збільшується життєва ємність легень, зменшується частота дихання при фізичних навантаженнях, покращується загальне самопочуття спортсменів. З боку серцево-судинної системи – покращується легеневий кровообіг, знижується тиск та зменшується частота серцевих скорочень.

Ключові слова: веслування, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Актуальність теми дослідження. Як відомо, тренування з веслування значно підвищують показники як аеробної, так і анаеробної продуктивності у підлітків незалежно від статі [2]. Припускається, що поліпшення цих можливостей у пубертатний період онтогенезу залежить певною мірою від збільшення маси та об'єму серця [3]. Заняття веслуванням у підлітковому віці підвищує рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи. У веслувальників 14–15 років спостерігається адаптація міокарду до фізичних навантажень. Аналіз електрокардіограм юних веслярів вказує на розвиток ознак фізіологічного «спортивного серця». У результаті таких змін у юних спортсменів, порівняно з їх однолітками, які не займаються спортом, спостерігається більш рідкий пульс у стані спокою [4, 5, 6]. Високі фізичні навантаження, з однієї сторони, потребують розвитку певних вольових якостей спортсмена, а з іншої, є ефективним засобом їх формування, що у цілому позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості [1].

Мета дослідження. Дослідити вплив тренувань з веслування на фізичну підготовленість підлітків 14–15 років.

Результати дослідження. Загальна кількість досліджуваних становила 20 осіб, віком 14–15 років. Досліджувані були поділені на дві групи – контрольну та експериментальну. На початковому етапі для визначення рівня розвитку фізичних якостей у веслувальників нами було проведено педагогічне тестування з використанням веслувальних тренажерів-ергометрів.

Комплекс навантажувальних тестів на ергометрі для оцінки підготовленості юних спортсменів включав контрольне проходження дистанції 200 м, контрольне проходження дистанції 500 м на ергометрі, контрольне проходження дистанції 1000 м (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники учасників контрольної та експериментальної груп зафіксовані при початковому тестуванні на тренажері

Вид тестування	Контрольна група (n=10)		Експериментальна група (n=10)	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m
Контрольне проходження дистанції 200 м, с	56,3	0,5	50,2	0,45
Контрольне проходження дистанції 500 м, хв	3,3	0,35	2,32	0,22
Контрольне проходження дистанції 1000 м, хв	6,1	0,02	5,56	0,03

З отриманих результатів початкового тестування видно, що різниця між показниками часу, необхідного для проходження імітованих дистанцій, є не суттєвою. Так, різниця в часі проходження дистанції 200 м між контрольною та експериментальною групами становила всього 6,1 секунди. Для подолання відстані в 500 метрів контрольній групі знадобилося на 1,02 хвилини більше, ніж експериментальній, а для підкорення 1000 метрової дистанції – на 1,46 хвилини більше.

Наприкінці експерименту було повторно проведено педагогічне тестування (табл. 2).

Таблиця 2

Показники учасників контрольної та експериментальної групи зафіксовані наприкінці дослідження

Вид тестування	Контрольна група (n=10)		Експериментальна група (n=10)	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m
Контрольне проходження дистанції 200 м, с	54,2	0,4	47,68	0,38
Контрольне проходження дистанції 500 м, хв	3,1	0,3	2,18	0,02
Контрольне проходження дистанції 1000 м, хв	5,8	0,02	4,41	0,03

Так, середній час проходження дистанції в 200 м становив в контрольній групі – 54,2 с, в експериментальній – 47,68, різниця – 6,52 с. На дистанції 500 м результат в експериментальній групі був на 0,92 хвилин кращим за показник в контрольній групі – 3,2 хв. Контрольне проходження дистанції в 1000 метрів мало такі результати: в контрольній групі показник становив 5,8 хв, що на 1,39 хв більше, ніж в експериментальній.

Такі зрушення показників дослідження свідчать, що заняття веслуванням розвивають силові, швидкісні, координаційні здібності, а також витривалість, що добре простежується в збільшенні результатів в учасників експериментальної групи.

Висновки. Отже, вище наведені дані дають нам підстави вважати, що систематичні заняття веслуванням, безумовно, здійснюють позитивний вплив на розвиток фізичних якостей юних спортсменів. Адже, учасники, які займаються веслувальним спортом, мають вищі показники силової потужності, швидкості та витривалості, ніж їх однолітки, які не займаються спортом.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.
2. Дух Т.І. Теоретико-методична та фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання

та спорту : 24.00.02. Львів, 2014. 20 с.

3. Жмуцький П.Л. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: зб. наук. праць студентів та магістрантів. Вінниця. 2016. № 9. С. 75–77.

4. Шкрібтій Ю. М., Чередниченко О. О., Моргун В. П., Єременко Н. П. Веслування на човнах «Дракон»: навч. прогр. для ДЮСШ. Київ, 2016. 92 с.

5. Шкрібтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література. 2005. 257 с.

6. Shynkaruk O., Kostiukevych V., Mitova O., Griban G., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., KozerukYu., Semeniv B., Zhlobo T., Bakatov V., Hres M. (2022). Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (5), 1030-1039. doi: 10.13189/saj.2022.100521.