

9. Машталер І., Левицька Х. Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до навчальної діяльності у процесі фізичного виховання // Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р.). Дрогобич: Посвіт, 2023: 9-19.

10. Міністерство культури, молоді та спорту України. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року; 2019:25.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-15>

THE ROLE OF STRENGTH TRAINING IN ROWING ON DRAGON BOATS FOR YOUNG MEN

РОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» ДЛЯ ЮНАКІВ

Eremenko N. P.

Candidate of Sciens (Physical Education und Sport), Professor, Associate Professor at the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sports of Ukraine Kyiv, Ukraine

Єременко Н. П.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ, Україна

Liu Jiale

Postgraduate Student at the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sports of Ukraine Kyiv, Ukraine

Лю Цзяле

аспірант кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ, Україна

Sadovsky O. O.

Lecturer at the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sports of Ukraine Kyiv, Ukraine

Садовський О. О.

викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ, Україна

Актуальність. Пошук нових підходів до розв'язання проблеми підвищення спеціальної працездатності й збільшення спеціалізованої спрямованості тренувального процесу в підготовчому періоді є одним з

актуальних питань сучасного спортивного тренування [4, с. 123]. За наявності певної суми знань, сформованих системних підходів залишається низка проблемних питань, що стосуються розвитку спеціальної працездатності веслярів, розв'язання яких може суттєво вплинути на ефективність реалізації на змаганнях [3, с. 37].

На думку багатьох науковців [5, с. 41] підвищення м'язової сили створює сприятливі умови для спеціальної працездатності спортсменів. Автори стверджують, що цей фактор є обов'язковою умовою для успішного початку розвитку будь-якого типу підготовки, спрямованого на розвиток функціональних можливостей у спорті. На підставі цього фахівці у сфері веслувального спорту висловили думку, що цільове вдосконалювання силового компонента витривалості веслярів у підготовчий період за допомогою комплексного використання спеціальних тренажерів дасть змогу створити базу для підвищення спеціальної працездатності, підвищити власну спеціальну працездатність й ергометричну потужність роботи веслярів у модельних умовах змагальної діяльності та сформувані передумови для їх позитивного «переносу» в процес тренувальної й змагальної роботи в човні [1, с. 46].

Викладення основного матеріалу. Веслування на дракон-човнах – це вид спорту, який вимагає високої фізичної підготовки та досконалості техніки. Одним з важливих напрямків тренування, це є збільшення сили юнаків, особливо у зимовий період. Силова підготовка відіграє важливу роль у досягненні успіху у цьому виді спорту. У даній статті ми розглянемо, чому силова підготовка така важлива для веслярів юнаків на човнах дракон [6, с. 58].

1. Збільшення потужності та витривалості. Силова підготовка допомагає веслярам розвивати потужність у руках, спині та ногах. Це важливо для створення максимальної сили, необхідної для поштовху весла у воді. Силова витривалість дозволяє також веслярам підтримувати високий темп на тривалих дистанціях.

2. Профілактика травм. Силова підготовка сприяє зміцненню м'язів, сухожилів та суглобів. Це знижує ризик пошкоджень під час тренувань та змагань. Травми можуть бути особливо руйнівними для веслярів, тому силове тренування відіграє важливу роль у запобіганні травмам.

3. Поліпшення техніки веслування. Силова підготовка може допомогти веслярам покращити свою техніку. Сильні м'язи дозволяють легше керувати веслами та підтримувати правильні рухи тіла під час веслування. Це знижує опір води та збільшує ефективність рухів.

4. Стартовий поштовх і розгін. Силова підготовка є особливо важливою на старті гонки. Веслярі повинні швидко розігнатися і досягти

максимальної швидкості. Сильні м'язи дозволяють їм зробити це ефективніше.

5. Впевненість та психологічна витривалість. Знаючи, що у них є сила і потужність, веслярі стають впевненішими у своїх спортивних здібностях. Силова підготовка також тренує психологічну витривалість, допомагаючи веслярам справлятися з фізичними та ментальними викликами веслування на дракон-човні.

6. Витривалість та здатність до довгострокових зусиль: регулярна силова підготовка збільшує витривалість м'язів та здатність до довгострокових навантажень, це особливо важливо для веслярів, які повинні підтримувати високий темп під час перегонів, які можуть тривати кілька хвилин або навіть триваліший час.

7. Техніка та координація: сильні м'язи допомагають контролювати весла та виконувати правильні рухи; це сприяє покращенню техніки веслування та координації рухів, що підвищує ефективність веслування.

Силова підготовка зміцнює сухожилля та суглоби, знижуючи ризик пошкоджень та перевантажень, це особливо важливо для юнаків, чий організм все ще розвивається і потребують додаткового захисту [2, с. 8; 7, с. 98].

Знаючи, що вони мають фізичну силу, юнаки стають більш впевненими та мотивованими, силова підготовка також тренує психологічну витривалість, допомагаючи справлятися з фізичними та ментальними викликами тренувань та змагань. Участь у силовому тренуванні надає юним веслярам можливість розвивати свій фізичний потенціал та покращувати свої спортивні результати.

Висновки. Силова підготовка має бути частиною загальної тренувальної програми веслярів на човнах. Важливо, щоб тренування були адаптовані до віку та рівня підготовки юних спортсменів і проводилися під контролем досвідчених тренерів. Регулярні силові тренування, у поєднанні з іншими аспектами фізичної підготовки, дозволять юним веслярам розвивати свій спортивний потенціал і досягати визначних результатів у веслуванні на дракон-човнах.

Література:

1. Веслування на човнах «Дракон»: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / уклад. Ю. М. Шкретій, О. О. Чердиченко, В. П. Моргун, Н. П. Єременко // Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет ; Федерація України з веслування на човнах «Дракон». К. : ТОВ «ГАЛЛАГРУПП», 2016. 92 с.

2. Єременко Н. П. і др. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів «Водні види акварекреації як засіб оздоровчо-

рекреаційної рухової активності школярів, молоді та дорослих». НУФВСУ, 2020. 42 с.

3. Єременко, Н. П. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон». Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 8 квітня 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 63–64.

4. Пеха Б. Веслування на човнах «Дракон» як найпопулярніша дисципліна Міжнародної федерації каное / Б. Пеха, М. Пеха; наук. кер. Л.П. Клевака // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 177–179.

5. Скворцова, О. О. Особливості фізичної підготовки веслувальників на човнах «Дракон» Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту. Херсон : ХДУ, 2020. 46 с.

6. Чжао Дун Підвищення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному шляхом удосконалення силової витривалості: автореф. ... канд. наук (доктора філософії) з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 / Чжао Дун; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2020. 22 с.

7. Analysis of Main Ergometric Parameters of Elite Kayak Athletes Specialized in Different Distance Events (2021) / N. Ieremenko, O. Shynkaruk, Yu. Moseychuk, O. Moroz, O. Ivashchenko, O. Yarmak, O. Andrieieva, Ya. Galan // Sport Mont. Vol. 19. P. 59–63.