Національний університет фізичного виховання і спорту України

Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Міністерство освіти і науки Українира

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

ЧЖАО ДУН

УДК 796.015.54:797.123.1.071.2

ДИСЕРТАЦІЯ

ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У

ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ

СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

24.00.01. - олімпійський і професійний спорт

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного

виховання і спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,

результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

 Чжао Дун

Науковий керівник

Дяченко Андрій Юрійович, доктор наук з фізичного виховання і спорту

України, професор

Київ – 2020

ЗМІСТ

АНОТАЦІЇ 

ПЕРЕЛІКУМОВНИХСКОРОЧЕНЬ 

ВСТУП 

РОЗДІЛРОЗВИТОКСИЛОВОЇВИТРИВАЛОСТІУПРОЦЕСІВДОСКОНАЛЕННЯФУНКЦІОНАЛЬНОГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯСПЕЦІАЛЬНОЇРОБОТОЗДАТНОСТІКВАЛІФІКОВАНИХСПОРТСМЕНІВ 

 Силовіможливостітафакториїхспрямованоговдосконаленняв

системіпідготовкикваліфікованихспортсменів 

 Удосконаленняплануваннятренувальнихнавантажень

спрямованихнарозвитоккомпонентівсиловихможливостейкваліфікованихспортсменівувеслувальномуспорті 

 Характеристикасиловихможливостейіфакториїх

удосконаленняувеслувальномуспорті 

 Удосконаленнясиловоївитривалостіякінтегрованого

компонентуфізичноїпідготовленостікваліфікованихспортсменів 

Висновкидорозділу 

РОЗДІЛМЕТОДИТАОРГАНІЗАЦІЯДОСЛІДЖЕННЯ 

 Методидослідження 

 Аналізіузагальненняданихнауковоїспеціальноїлітературита

матеріалівмережіІнтернет 

 Анкетуванняібесіда 

 Педагогічніспостереженняіпедагогічнийексперимент

проведеніуприроднихумовахпідготовкивеслярів 

 Моделюваннятестовихзавданьяківідповідаютьумовам

реалізаціїсиловоїтаспеціальноївитривалостівеслярів 

 Інструментальніметодизвикористаннямергометрії

газоаналізупульсометріїбіохімічнихметодівдослідження 

 Методиматематичноїстатистики 

 Організаціяіпроведеннядослідження 

РОЗДІЛФОРМУВАННЯСПЕЦІАЛЬНОЇФІЗИЧНОЇПІДГОТОВКИСПРЯМОВАНОЇНАПІДВИЩЕННЯСИЛОВОЇВИТРИВАЛОСТІВЕСЛЯРІВКИТАЮ 

 Емпіричніосновипідвищенняефективностіспеціальноїфізичноїпідготовкиспрямованоїнапідвищеннясиловоївитривалості

веслярів 

 Обґрунтуванняпрограмифізичноїпідготовкиспрямованоїна

розвитоксиловоївитривалостівеслярів 

Висновкидорозділу 

РОЗДІЛВПЛИВСИЛОВОЇПІДГОТОВЛЕНОСТІНАСПЕЦІАЛЬНУРОБОТОЗДАТНІСТЬКВАЛІФІКОВАНИХСПОРТСМЕНІВКИТАЮУВЕСЛУВАННІАКАДЕМІЧНОМУ

 Специфічніхарактеристикисиловихможливостейвеслярів 

 Характеристикароботинасиловомутренажері  

 Взаємозвязоксиловоїпідготовленостітаспеціальної

роботоздатностівеслярів 

 Програмафізичноїпідготовкиспрямовананарозвитоксилової

витривалостівеслярів 

 Змістпрограмисиловоїпідготовкиспрямованоїнарозвитоксиловоївитривалостівеслярів 

 Результатизастосуванняпрограмисиловоїпідготовки

спрямованоїнарозвитоксиловоївитривалостівеслярів 

 Впливпрограмиспеціальноїфізичноїпідготовкинаспецифічніпроявифункціональногозабезпеченняспеціальноїробоздатності

весляріввумовахрозвиткувтоминадистанції 

Висновкидорозділу 

РОЗДІЛАНАЛІЗІУЗАГАЛЬНЕННЯРЕЗУЛЬТАТІВ

ДОСЛІДЖЕННЯ 

ПРАКТИЧНІРЕКОМЕНДАЦІЇ 

ВИСНОВКИ 

СПИСОКВИКОРИСТАНИХЛІТЕРАТУРНИХДЖЕРЕЛ 

ДОДАТКИ 

 ПЕРЕЛІКУМОВНИХСКОРОЧЕНЬ

АнП анаеробнийгліколітичнийпоріг

ЗФП загальнафізичнапідготовка

СФП спеціальнафізичнапідготовка

ПАНО

 поріганаеробногообміну

КРС кардіореспіраторнасистема

ЦНС центральнанервовасистема

МС максимальнасила

СВ силовавитривалість

ШСЯ швидкісносиловіякості

 частотасерцевихскороченьудхв

 концентраціялактатувкровіммольл

ЛВ легеневавентиляціяхвилиннийобємдиханнялхв

 споживаннякиснюлхв



абс максимальнеспоживаннякиснюлхв

 відноснемаксимальнеспоживаннякиснюмлхвкг

відн

 ергометричнапотужністьроботиВт

 середняергометричнапотужністьроботиВт

Вт Ваттхарактеристикаергометричноїпотужності

 максимальнийакумульованийкисневийдефіцитмлкг



ВСТУП

Добревідомощовисокогоспортивногорезультатуувеслуванніакадемічномуможутьдосягтиспортсмениякімаютьвисокийрівеньфізичноїпідготовленості

Реалізаціясучасногопідходувцьомунапрямкупов’язананестількизрозробкоюновихзасобівіметодівпідготовкиспрямованоїнапідвищенняефективностісистемиенергозабезпеченнястійкостінейродинамічнихвластивостейорганізмурозвитокспеціальнихсиловихможливостейспортсменівскількизформуваннямоптимальноїструктуриспеціальноїфізичноїпідготовленостівиділеннямїїпровіднихкомпонентівіформуваннямнаційпідставіспеціалізованоїспрямованостітренувальногопроцесу

ПроблемипідвищенняспеціальноїроботоздатностінапідставізазначенихвищесистемфункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатностідоситьобґрунтованійзнайшлизастосуваннянапрактиціПроблемаполягаєвтомущоякправилоусізапропонованіметодичніпідходиорієнтованінадиференційованийрозвитоктихабоіншихкомпонентівфункціональногозабезпеченняспеціальнихруховихможливостейспортсменівБільшістьізнихневраховуютьструктуруспеціальноївитривалостівеслярівтомуїхреалізаціяупроцесізмагальноїдіяльностічастовходитьусуперечністьізвимогамиспеціальноїроботоздатностіБільшоюміроюцестосуєтьсярозвиткуспеціальнихсиловихякостейвеслярівнеобхіднихдляпідтримкизусиллянагребкупротягомусьогоперіодуподоланнязмагальноїдистанції

Результатианалізунауковометодичноїлітературиізпроблемсиловоїпідготовкиспортсменівсвідчатьщопідвищенняїїефективностітаспеціалізованоїспрямованостіможегуртуватисянакомплекснійреалізаціїнаступнихнапрямків

ПершерозвитокбазовихкомпонентівсиловихякостеймаксимальноїсилишвидкісносиловихякостейісиловоївитривалостіОстаннійкомпонентєпровіднимувеслуванніакадемічномуйзалежитьвідступенярозвиткупершихдвохкомпонентів

ДругецепідвищенняефективностіспеціальноїсиловоїпідготовкищоґрунтуєтьсянаоптимізаціїрежимівроботимязовихгрупякіберутьучастьувиконаннігребнихлокомоційМовайдепрозастосуванняспеціальнихсиловихвправзурахуваннямкомпозиціїроботимязовихгруппідчасвеслування

Третєцепідвищенняефективностісиловихякостейпривзаємодіїзіспеціалізованимипроявамиіншихскладовихспеціальноїроботоздатностіспортсменівдеключовимиелементамиєпідвищенняокиснихможливостеймязівізабезпеченнямодифікаціїенергетичнихреакціїупершучергумодифікаціїпроцесівутворенняйутилізаціїлактатуувідповідностіізвимогамироботоздатностівеслярівнадистанції

РеалізаціяпершогонапрямкуповязаназрозвиткоммаксимальноїсилилокальнихівеликихмасивівмязовихгрупатакожшвидкісносиловихякостейісиловоївитривалостінапідґрунтікласичнихуявленьпронаявніпідходизвикористаннямзасобівзагальноїфізичноїпідготовкиЗФПтакожізасобівпліометричноїпідготовкиДеякоюміроюпроблемипершогонапрямкувирішенізарахуноквикористаннясучаснихтренажернихобладнаньупершучергупліометричнихапаратівяківраховуютьзагальнуструктуруроботивеслярівіреактивнівластивостімускулатуриупроцесівиконаннясиловихрухів

РеалізаціядругогонапрямкуповязаназформуваннямспеціалізованоїспрямованостіспеціальноїсиловоїпідготовкинапідставіоптимізаціїстатичнихідинамічнихконцентричнихіексцентричнихрежимівроботимязівзурахуваннямструктуритехнікивиконанняруховихгребнихлокомоційТутважливезначеннямаєспіввідношенняопорноїйбезопорноїфазигребкатривалістьзахопленнязнаходженняопоривесланаводі

координаціяроботимязовихгрупнігрукітулубазурахуваннямфазипереходувідконцентричногодоексцентричногоскороченняПрицьомунеобхідновраховуватистатичненапруженнямязівспинийпресаяківиникаютьупроцесівиконанняопорноїйбезопорноїфазигребка

ПроблемидругогонапрямкувирішуютьсязарахунокзастосуванняспеціальнихсиловихгребнихтренажерівПрицьомууспеціальнійлітературімовайдепросиловупідготовкувзагальномупідготовчомуперіодімалопривязаноїдосучасноїсистемипідвищенняспеціальноїроботоздатностівеслярів

ПідґрунтямреалізаціїтретьогонапрямкуєперіодизаціязасобівсиловоїпідготовкинапідставіраціональноїкомбінаціїрежимівтренувальноїроботисиловоїспрямованостійенергетичноїспрямованостізаумовиактивноїучастіреакціїкардіореспіраторноїсистемиРішеннятретьоїпроблемиускладненевсилувідсутностінауковометодичногообґрунтуваннядлярозробкийзастосуванняспеціальноїфізичноїпідготовкинапідставіраціональноїкомбінаціїтренувальнихнавантаженьспрямованихнарозвитокспеціальнихсиловихякостейііншихкомпонентівфункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатностіспортсменіввакадемічномувеслуванні

МожнаконстатуватищопринаявностівеликоїкількостінауковометодичноїлітературиметодичнихпідходівякіформуютьсистемнийпідхіддореалізаціїнапрямківсиловоїпідготовкивеслярівпредставленонедостатньоПрицьомумаловраховуютьсяключовіфакторияківласнезабезпечуютьнауковообґрунтованіметодисистематизаціїзасобівспеціальногосиловоготренуванняузагальнійструктурітренувальногопроцесувеслярівДонихналежать

відсутністьмедотичнихпідходівщодораціональноговикористаннязасобівсиловоїпідготовкивякостіінтегрованогокомпонентафункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатностівсистемірічногоциклупідготовки

 відсутністьметодичнихпідходівдозабезпеченняпереносудосягнутогосиловогопотенціалуприпереходівідзасобівЗФПдоспеціальноїроботиначовні

 відсутністьнаступностірозвиткукомпонентівсиловоїпідготовленостійповязаноїзнеюлогічноїпослідовностіреалізаціїзасобівзагальноїфізичноїпідготовкидопоміжноїтаспеціальноїсиловоїпідготовки

 надмірнезахопленнятрадиційнимичастонеефективнимидляформуванняоптимальноїструктурисиловихякостейвеслярівзасобамисиловоїпідготовкищомаловраховуютьдинамічнійкінематичніхарактеристикироботивеслярів

 відсутністьметодичнихпідходівщозабезпечуютьінтеграціюзасобівспеціальноїсиловоїпідготовкивсистемуспеціальноїфізичноїпідготовкидлязабезпеченняінтегральногоефектупідвищенняфункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатностівеслярів

 відсутністьхарактеристикийцільовогопризначеннязасобівзагальноїфізичноїйдопоміжноїсиловоїпідготовкивсистеміпідготовчогоперіодурічногоциклупідготовки

Такимчиномприконстатаціїпроблемиуспеціальнійлітературінауковометодичнихрозробокспрямованихнаїїрішеннянапідставікомплексногоурахуваннякомпонентівспеціальноївитривалостівспеціальнійлітературіпредставленонедостатньо

РішенняпроблемизаснованенареалізаціїпевногоалгоритмуспеціальноїпослідовностідійупроцесіпроведеннядослідженьуцьомунапрямкуМетодологічноюпідґрунтямреалізаціїдослідженьслужатьзагальніосновитеоріїспортуатакожбіологічнізакономірностіформуванняспеціальногосиловогопотенціалуспортсменівуциклічнихвидахспортуізпроявомсиловогокомпонентаспеціальноївитривалостівеслярів

Зв’язокдослідженьізпланамитемамиНДРДослідженняєчастиноюнауководослідноїроботипроведеноїНаціональнимуніверситетомфізичноговихованняіспортуУкраїнивідповіднодоПлануНДРНУФВСУнаррзтемиПобудоватренувальногопроцесувисококваліфікованихспортсменівякіспеціалізуютьсяуводнихвидахспортузурахуваннямвимогзмагальноїдіяльності№держреєстрації

АвторспіввиконавецьтемиВнесокдисертантаякспіввиконавцятемиполягавурозробціалгоритмутаорганізаціїдослідженнявпровадженнярезультатівдослідженнявпрактикупідготовкикваліфікованихвеслярів

МетаРозробитийекспериментальноперевіритипрограмуфізичноїпідготовкиспрямованунапідвищенняспеціальноїроботоздатностіспортсменівувеслуванніакадемічномушляхомудосконаленнясиловоївитривалості

Завдання

 ПровеститеоретичнийаналізнауковометодичноїлітературийданихмережіІнтернетзпитаньрозвиткусиловоївитривалостівеслярів

 Обґрунтуватизмістпрограмифізичноїпідготовкивеслярівспрямованоїнарозвитоксиловоївитривалостівизначитиумовиїїреалізаціївпідготовчомуперіодірічногоциклу

 Систематизуватизасобизагальноїфізичноїдопоміжноїтаспеціальноїсиловоїпідготовкивесляріввпідготовчомуперіодірічногоциклу

 Оцінитивпливспеціальноїсиловоїпідготовкинаспеціальнуроботоздатністьвеслярів

 Розробитийекспериментальноперевіритипрограмуфізичноїпідготовкиспрямованоїнарозвитоксиловоївитривалостівпідготовчомуперіодірічногоциклупідготовкивеслярів

Об’єктдослідженняспеціальнароботоздатністькваліфікованихспортсменівувеслуванніакадемічному

Предметдослідженьпрограмафізичноїпідготовкиспрямовананарозвитоксиловоївитривалостіякчинникапідвищенняспеціальноїроботоздатностіспортсменівувеслуванніакадемічному

Методидослідження

 теоретичніаналізіузагальненняспеціальноїлітературиматеріалівмережіІнтернетПроаналізованіпитаннясиловоїпідготовкизокремапроблемифізичноїпідготовкинаціленоїнарозвитоксиловоївитривалостівеслярівВизначенаосновнапроблемаобґрунтованішляхиїїрішення

 анкетуванняібесідаДлявизначенняшляхіввирішенняпроблемипроведеноанкетуванняДляоцінкиузгодженостідумоквикористовувавсякоефіцієнтконкордаціїКендаллаСтупіньвираженостівідмінностейдумокзкожногопитанняоцінювализакоефіцієнтомваріаційУбесідіуточненікількіснітаякісніпараметритаособливостітренувальногопроцесуякіможутьбутизастосованівсистемікваліфікованихспортсменівввеслуванніакадемічномувизначеніпідходищодоорганізаціїтавдосконаленнясучасноїфізичноїпідготовкивеслярівзурахуваннямзначущостірозглянутоївроботіпроблеми

 педагогічніспостереженняйпедагогічнийекспериментпроведеніуприроднихумовахпідготовкивеслярівАналізувалисяпідходизасобийметодикеруваннясиловоюпідготовкоювеслярівплануванняконтрольтренувальнізасобиякізастосовувалитренериПеревіренаефективністьзастосуваннякомплексногопідходунапідставіпослідовноїреалізаціїзасобівзагальноїдопоміжноїтаспеціальноїфізичноїпідготовки

 інструментальніметодидослідженьізвикористаннямергометріїгазоаналізупульсометріїбіохімічнихметодівдослідженняПідібраносучаснізасобиреєстраціїреакціїкардіореспіраторноїсистемийенергозабезпеченнягазоаналізаторспорттестерРоїаглабораторнийкомплексдлявизначеннялактатукровіергометриі

 методиматематичноїстатистикиЗастосовувалисяметодиобчисленнясередньогоарифметичногозначеннястандартноговідхиленняатакожпоказниківіндивідуальнихвідмінностейкоефіцієнтаваріаціїВизначеннямодельнихпараметрівпоказниківреакціїкардіореспіраторноїсистемиенергозабезпеченнятаспеціальноїроботоздатностізаснованенастатистичномуметодіправилотрьохсигм

Науковановизна

 упершерозробленопрограмуфізичноїпідготовкиспрямованунарозвитоксиловоївитривалостівесляріввякостіінтегрованогокомпонентафункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатностівеслярівСпеціальнуроботоздатністьудосконаленошляхомпідвищенняцільовоїспрямованостійпослідовноїреалізаціїзасобівзагальноїдопоміжноїтаспеціальноїфізичноїпідготовкиОбґрунтованоможливостіїхінтегрованоговикористаннявсистемітренувальногопроцесуувеслуванніакадемічному

 упершезасобизагальноїфізичноїдопоміжноїтаспеціальноїпідготовкиінтегрованіутренувальнийпроцескваліфікованихвеслярівзурахуваннямперіодизаціїзагальноготаспеціальногопідготовчогоетапіврічногоциклуспортивноїпідготовкиНаційпідставірозробленопрограмуфізичноїпідготовкиякаспрямовананарозвитоксиловоївитривалостізвикористаннямергометрівітаспеціальноготренуванняучовні

 упершеобґрунтованоумовиконверсіїдосягнутогопотенціалусиловоївитривалостіприпереходівідзасобівзагальноїфізичноїпідготовкидотренувальноїроботивчовні

 упершетренувальнізасобиспрямованінарозвитоксиловоївитривалостіінтегровановсистемуфізичноїпідготовкивеслярівзурахуваннямспеціалізованоїспрямованостітренувальногопроцесунаформуванняструктуриіпідвищенняефективностіфункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатностівеслярівВрахованийвпливсилової

витривалостівеслярівнаспеціалізованіпроявифункціональнихможливостейвесляріввумовахзростаючоївтоминадругійполовинідистанції

 одержалиподальшийрозвитокнаявнітеоретичніположеннясистемипідготовкикваліфікованихспортсменівувеслуванніакадемічномупродоцільністьпідвищенняспеціалізованоїспрямованостітренуванняспрямованогонарозвитоксиловоївитривалостізурахуваннямкомпозиціїроботимязовихгруппідчасвиконаннягребнихлокомоційірежимівроботиспрямованихнапідвищенняфункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатності

 доповненоданіщодоструктурифункціональнихможливостейзурахуваннямрозвиткусиловогокомпонентаспеціальноїроботоздатностівеслярів

 підтвердженопровіднурольспеціальноїсиловоїпідготовленостівсистемівдосконаленняфункціональногозабезпеченнякваліфікованихспортсменівувеслуванніакадемічному

ПрактичназначущістьУрезультатідослідженьзапропонованийметодичнийпідхідщодопідвищенняефективностіспеціальноїфізичноїпідготовкинапідставіпрограмногозастосуваннязасобівтренуванняспрямованихнапідвищеннясиловоївитривалостіПредставленівроботіматеріалівисновкивикористаніусистеміпідготовкикваліфікованихспортсменівпривикладаннікурсутеоріїйметодикитренуваннявобраномувидіспортуувищихнавчальнихзакладахспортивногопрофілюлистопадратакожусистеміпідвищеннякваліфікаціїспортивнихпрацівниківлистопадрОтриманірезультативпродовжроківвпровадженівтренувальнийпроцескваліфікованихспортсменівувеслуванніакадемічномуКитающопідтвердженовідповіднимактомлистопадр

ОсобистийвнесокздобувачауспільнихнауковихпрацяхУспільнихпублікаціяхздобувачевіналежатьпріоритетиворганізаціїформуванні

напрямківдослідженьаналізіописіобговоренніфактичногоматеріалуйтеоретичномуузагальненніВнесокспівавторівполягавупроведенніспільнихдослідженьстатистичногоаналізуйінтерпретаціїрезультатівдослідження

АпробаціярезультатівдослідженняРезультатидослідженьвисвітленівнауковихдоповідяхнаіМіжнароднихнауковихконференціяхМолодьіолімпійськийрухмКиївСучаснийрухнаукиДніпронауковометодичнихконференціяхкафедриводнихвидівспортуйфакультетуспортуйменеджментуНаціональногоуніверситетуфізичноговихованняіспортуУкраїни

ПублікаціїОсновніположеннядисертаційноїроботивикладенівнауковихпрацяхзнихопублікованівспеціалізованихвиданняхУкраїнизякихувійшлидоміжнародноїнаукометричноїбазитриапробаційногохарактеру

СтруктурайобсягдисертаціїДисертаційнуроботувикладенонасторінкахВонаскладаєтьсязанотаційвступуп’ятирозділіввисновківпрактичнихрекомендаційспискувикористанихлітературнихджерелдодатківУсьоговикористаноджереланауковоїтаспеціалізованоїлітературизниханглійськоюмовоюРоботаілюстрованатаблицямийрисунками

ВИСНОВКИ

 АналізспеціальноїлітературиджерелІнтернетпоказавщоіснуєдефіцитнауковообґрунтованихданихякінасистемномурівнідозволяютьоцінитипередумовиможливостірозвиткуйреалізаціїупроцесізмагальноїдіяльностііндивідуальнихможливостейспортсменівзурахуваннямспрямованогорозвиткусиловогокомпонентаспеціальноїроботоздатностіспортсменівувеслуванніакадемічномуНаведеніданінепоєднанівсистемупідвищенняспеціальноїроботоздатностівеслярівнаумовахпослідовноїреалізаціїкомпонентівсиловихможливостейзурахуваннямзакономірностейперіодизаціїспортивноїпідготовкиврічномуцикліВідсутніданіпровзаємозвязокпроявівсиловоївитривалостізергометричнимитафізіологічнимихарактеристикамиспеціальноїроботоздатностівеслярівПотребуютьрозробкизасобитренуванняспрямованінарозвитоксиловоївитривалостійобґрунтуванняспособівїхінтеграціївсистемуспеціальноїфізичноїпідготовкивеслярів

Удосконаленняспеціальноїроботоздатностінапідставізбільшенняефективностісиловоївитривалостіобумовленеінтенсифікацієютренувальногопроцесузбільшеннямйогоспеціалізованоїспрямованостінаінтегральнівидипідготовленостівпровадженнямсучаснихтехнологійізнаньтеоріїтаметодикиспортивноїпідготовкипідвищеннямефективностікеруванняфізичноюпідготовкоюудосконаленнямзасобівіметодівспортивноготренування

 Обґрунтованийсистемнийпідхіддорозвиткусиловоївитривалостівесляріввякостіінтегрованогокомпонентафункціональногозабезпеченняспеціальноїроботоздатностізурахуваннямцільовоїспрямованостійпослідовноїреалізаціїзасобівзагальноїдопоміжноїтаспеціальноїфізичноїпідготовкипередбачаєзмістіструктуруспеціальноїфізичноїпідготовкирозробкуіреалізаціюалгоритмуспеціальнупослідовністьдійспрямованих

нарозвитоксиловоївитривалостівумовахспеціальноїфізичноїпідготовкивеслярів

 розвитоквласнесиловихможливостеймаксимальноїсилишвидкісносиловихякостейсиловоївитривалості

 формуванняспеціальногосиловогопотенціалурозвитоксиловоївитривалостііззастосуваннямспеціальнихтренажерів

 конверсіясиловогопотенціалуприпереходівідпереважноговикористаннязасобівзагальноїфізичноїпідготовкидоспеціальноїроботивчовнімодифікаціясиловоїроботиіззастосуваннямспеціальнихсиловихтренажеріввеслувальнихтренажерівтренувальноїроботивчовні

 інтеграціявсистемуспеціальноїфізичноїпідготовкизасобів

спрямованихнарозвитоксиловоївитривалостійіншихкомпонентівфункціонального забезпечення спеціальної роботоздатності

кардіореспіраторнасистемаіенергозабезпеченняроботи

 СтруктуруізмістспеціальноїфізичноїпідготовкиспрямованонарозвитоксиловоївитривалостівеслярівзурахуваннямперіодизаціїспортивноготренуваннявпідготовчомуперіодірічногоциклуПрограмаміститьударнихівідновнихмікроциклівПрограмафізичноїпідготовкивзагальномупідготовчомуетапівключаємікроциклівтренувальнихзанятьспрямованихнапідвищеннясиловихякостейвеслярівзвикористаннямзасобівзагальноїфізичноїпідготовкимікроциклизанятьспрямованихнапідвищенняспеціальногосиловогопотенціалузвикористаннямзасобівдопоміжноїфізичноїпідготовкиПрограмафізичноїпідготовкивспеціальномупідготовчомуетапівключаємікроциклитренувальнихзанятьспрямованихнапідвищенняспеціальноїсиловоївитривалостізвикористаннямзасобівспеціальноїфізичноїпідготовки

 ЗасобифізичноїпідготовкиспрямованінарозвитоксиловоївитривалостівеслярівсистематизованівтригрупиПершагрупаміститьзасобизагальноїфізичноїпідготовкизасобиважкоїатлетикисиловітренажериДругагрупаскладаєтьсяззасобівдопоміжноїфізичноїпідготовкисиловийергометрвесловийергометрІІРоботанаергометріІІздійснюваласязаумовзакритихзакрилокпримаксимальномукоефіцієнтіопоруергометрапригребковихрухахТретягрупавключаєзасобиспеціальноїфізичноїпідготовкивеслуваннявбагатоміснихчовнахзаномерамивеслуваннянатемпівесловихлокомоційвхвилинуіритмуопорноїбезопорноїфазивеслуванняодиндодвох

УмовоюконверсіїсиловогопотенціалууспеціальніпроявиєпослідовнезастосуванняспеціальнихрежимівроботинасиловомутренажерівеслувальномутренажеріІІучовні

 РозробленапрограмаспеціальноїсиловоїпідготовкиспортсменівувеслуванніакадемічномускладаєтьсязвправнагребномусиловомуергометріРежимироботипередбачаютьвиконаннязусильрукінігувідповідностідоструктуригребнихлокомоційПоказанощопідвпливомспеціальнихвправнавеслувальномусиловомуергометріувеслярівзбільшилисясиловіхарактеристикироботинігіруквідповіднонаітягарукамиііжимногамиПоказановпливспеціальнихвправнавеслувальномусиловомуергометрінапроявспеціальноїроботоздатностівеслярівЗбільшилисяпоказникиподоланнястартовогорозгонумПоказникиспеціальноїроботоздатностізбільшилисяначасподоланняіергометричнапотужністьПоказникиспеціальноїроботоздатностіпримоделюванніподоланнядистанціїмзбільшилисяначасподоланняіергометричнапотужністьщосвідчитьпровпливіншихфакторівефективностіспеціальноїфізичноїпідготовкивеслярів

 ПрограмаєінтегрованоючастиноюпрограмиспеціальноїфізичноїпідготовкиспрямованоїнапідвищенняспеціальноїроботоздатностівеслярівівраховуєцільовінастановизагальноготаспеціальногопідготовчогоетапіврічногоциклузокремазабезпеченняконверсіїпотенціалузагальноїфізичноїпідготовленостіувисокийрівеньспеціальноїроботоздатностіРеалізаціяконверсіїзасновананараціональнійкомбінаціїтренувальнихзанятьсилової

спрямованостійроботивграничнихзонахреакціїкардіореспіраторноїсистемийаеробногоенергозабезпеченняроботиАТі

 СпеціальнісиловіможливостікорелюютьізрівнемспеціальноїроботоздатностівеслярівпродемонстрованимупроцесімоделюваннязмагальноїдіяльностіПоказанавідмінністьміжзначеннямипоказниківстатистичназначущістьнарівнісиловоївитривалостііроботоздатностівеслярівупроцесіподоланняметровихвідрізківзмагальноїдистанціїгЗниженнякореляційноїзалежностітапідвищенняіндивідуальнихвідмінностейпоказниківвідзначенінадругійполовинідистанціївумовахнакопиченнястомлення

 ЗбільшенняспеціальноїроботоздатностінавідрізкумнанадистанціїмнапоказанепідвпливомспеціальноїфізичноїпідготовкиіззастосуваннямзасобівспеціальноїсиловоїпідготовкизапоказникамиергометричноїпотужностіроботиупроцесімоделюваннязмагальноїдіяльностівеслярівнаергометріПропідвищеннякомпенсаціїстомленнясвідчитьпідвищенняпитомихпоказниківлегеневоївентиляціїіСОперіодустійкогостануірозвиткувтоминаПрицьомухарактеристикиаеробногоенергозабезпеченнядостовірнонезмінилисяВідповідніхарактеристикивеслярівконтрольноїгрупизмінилисяна

ПерспективнимнапрямкомподальшихдослідженьєобґрунтуванняіпрактичневпровадженняпрограмиспеціальноїфізичноїпідготовкинапідставізастосуваннярежимівсиловоїроботизвикористаннямспеціальногосиловоготренажераіаеробноїпідготовкинарівнімаксимальногоспоживанняО