Джалілов Володимир

(Дніпро, Україна)

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

(Фізична культура і спорт: проблеми дослідження, пропозиції.)

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛЯРІВ-КАНОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

**Вступ**

Сучасний розвиток веслування на байдарках і каное характеризується невпинним зростанням конкуренції на міжнародній арені, що об’єктивно вимагає постійного пошуку та наукового обґрунтування нових, більш ефективних шляхів удосконалення системи підготовки спортивного резерву. Висока щільність результатів провідних атлетів світу зумовлює необхідність формування надійного фундаменту спортивної майстерності ще на ранніх етапах багаторічного вдосконалення [5]. У цьому контексті ключового значення набуває етап попередньої базової підготовки, який охоплює віковий період 13–15 років. Саме на цьому етапі відбувається інтенсивний розвиток фізичних якостей, закладаються основи раціональної техніки веслування та, що не менш важливо, формуються стійка мотивація і психологічна готовність до напруженої тренувальної та змагальної діяльності [7]. Дослідження показують, що в цей період підлітки демонструють значні адаптаційні можливості до тренувальних навантажень, але водночас вразливі до перевантажень, що може призводити до травм або зниження мотивації [7].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про значну увагу фахівців до різних аспектів підготовки веслувальників. Так, у фундаментальних працях В. М. Платонова розглядаються загальні закономірності адаптації до навантажень та побудови багаторічного тренування в олімпійському спорті [5]. Питанням моделювання та структурування тренувального процесу кваліфікованих веслярів присвячені роботи провідних українських науковців, зокрема О. А. Шинкарук, Д.А. Міфтахутдінової, А. Ю. Дьяченка, В. Богуславської. Дослідження останніх років також торкаються питань оптимізації спеціальної фізичної підготовленості [3], біомеханічних аспектів техніки [7], енергетичного забезпечення м'язової діяльності та критеріїв спортивного відбору. На міжнародному рівні активно розробляються та впроваджуються моделі довготривалого розвитку атлета (LTAD), які наголошують на важливості послідовного та відповідного до вікових особливостей розвитку спортсмена [7]. Наприклад, у контексті веслування на байдарках і каное, модель Long Term Paddler Development (LTPD), адаптована на основі LTAD, акцентує на оптимальному балансі тренувань, змагань та відновлення з урахуванням хронологічного та біологічного віку спортсмена, що сприяє уникненню ранньої спеціалізації та перевантажень.

Сучасні дослідження здебільшого зосереджені на вдосконаленні ключових компонентів підготовленості. Фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей, що є основою для ефективної роботи на дистанції [3]. Зокрема, дослідження демонструють, що для юних каноїстів віком до 14 років ефективним є силове тренування з низькою інтенсивністю та високим обсягом, що покращує продуктивність без ризику травм. Техніко-тактична підготовка охоплює формування раціональної техніки гребка, розвиток "відчуття води", а також вміння реалізовувати тактичні задуми, такі як стартове прискорення, фінішне спуртування та боротьба на дистанції [8]. Крім того, антропометричні та фізичні фітнес-дані можуть прогнозувати спортивну продуктивність у юних атлетах, як показано в мережевому аналізі асоціацій між цими факторами.

Наявні програми підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл є необхідною та важливою основою організації тренувального процесу, оскільки вони чітко регламентують обсяги навантажень, засоби та методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей та формування технічних навичок [1, 5]. Згідно з офіційною програмою, річний обсяг тренувань становить 144-190 годин, з акцентом на поступове збільшення інтенсивності від 60% до 100% та інтеграцію вправ на витривалість, силу та координацію. Водночас перспективним напрямом для подальшого вдосконалення цих програм є розширення діагностичного інструментарію тренера. Традиційний підхід здебільшого враховує дані педагогічного контролю за фізичною та технічною підготовленістю, залишаючи простір для інтеграції інших об'єктивних показників, що характеризують потенціал юного спортсмена.

У цьому аспекті перспективним напрямом оптимізації тренувального процесу є його доповнення методиками, що враховують психофізіологічні особливості спортсменів. Результати низки наукових досліджень у спортивній психофізіології свідчать про доцільність врахування цих особливостей, оскільки вони безпосередньо впливають на ефективність засвоєння складнокоординаційної техніки гребка та здатність до реалізації тактичних задумів [2, 4]. Зокрема, йдеться про різну швидкість простої та складної реакції, відмінності у властивостях уваги (концентрації, стійкості, переключенні), особливості рухової пам'яті, швидкість сприйняття та обробки нової інформації від тренера. Дослідження психофізіологічних компонентів стресостійкості у кваліфікованих веслярів академічного стилю підтверджують, що ці фактори впливають на адаптацію до навантажень і загальну продуктивність [4]. Аналогічно, у підліткових веслярів самооцінка зусиль під час тестів на витривалість залежить від психофізіологічних модераторів, таких як регуляція емоцій та сприйняття втоми.

При цьому, незважаючи на велику кількість наукових робіт, спрямованих на вдосконалення окремих сторін підготовки веслувальників, у доступній нам літературі недостатньо висвітлено питання синергетичної інтеграції фізичної та технічної підготовки та психофізіологічних особливостей в єдину методику саме на етапі попередньої базової підготовки. Застосування більш персоніфікованого підходу до педагогічної корекції на етапі, що є сенситивним для формування базової техніки, може значно підвищити ефективність тренувального процесу [6]. Наприклад, спортсмен з інертністю нервових процесів може потребувати більшої кількості повторень для стабілізації технічного елемента, тоді як атлету з рухливими нервовими процесами для підтримки концентрації може бути доцільнішим частіше змінювати тренувальні завдання.

Таким чином, на сьогодні виникає актуальне науково-практичне завдання: розробити та обґрунтувати таку методику вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості, яка б, спираючись на наявну програмну базу, розширювала її за рахунок врахування психофізіологічних особливостей юних веслярів-каноїстів, пропонуючи тренеру об'єктивні критерії для більш точної персоніфікованої корекції тренувальних завдань.

Для вирішення завдань та перевірки гіпотези планується комплекс методів:

· Теоретичні: аналіз науково-методичної літератури та нормативної документації.

· Емпіричні: педагогічне спостереження, тестування (загальна та спеціальна фізична підготовленість), психофізіологічна діагностика, педагогічний експеримент.

· Методи математичної статистики.

Аналіз літератури спрямований на вивчення підходів до тренувань у веслуванні, вікових особливостей юних спортсменів та ролі психофізіології [7]. Це дозволить сформулювати мету, завдання та гіпотезу.

Педагогічне спостереження на початковому етапі аналізуватиме практику тренерів з веслярами 13–15 років: зміст занять, методи, індивідуалізацію та реакцію на навантаження, виявляючи проблеми адаптації.

Психофізіологічна діагностика визначатиме особливості за допомогою методик: тип темпераменту (Айзенк), швидкість реакцій (проста, складна, теппінг-тест, на рухомий об’єкт), властивості уваги (концентрація, стійкість – Бурдон-Анфімова; переключення – Шульте-Платонова) [4]. Додатково оцінюватимуться мотивація, тривожність та ментальна витривалість, з урахуванням рекомендацій щодо моніторингу втоми та відновлення (наприклад, 48-96 годин між інтенсивними сесіями) [1].

Педагогічне тестування оцінюватиме фізичну підготовленість:

· ЗФП: біг 30 м (швидкість), човниковий біг 4х9 м (спритність), стрибок у довжину (швидкісно-силові), підтягування (силова витривалість), з доповненням shuttle run.

· СФП: кидання м'яча (імітація гребка), утримання кута в упорі, підйоми тулуба (витривалість).

Педагогічний експеримент протягом річного макроциклу включатиме контрольну (стандартна програма ДЮСШ [1]) та експериментальну групи (з урахуванням психофізіології). Ефективність – порівняння динаміки показників на початку та кінці.

Методи статистики: розрахунок середніх (х), відхилень (S), t-критерій Стьюдента для відмінностей, кореляція Пірсона для взаємозв’язків. Обробка – Excel та Statistica.

Комплекс методів забезпечить аналіз ефективності моделі тренувань для веслярів-каноїстів 13–15 років.

Вирішення цієї проблеми має важливе значення. Тому наукове обґрунтування та експериментальна перевірка удосконаленої тренувальної методики, доповненої інструментами для педагогічної корекції на основі діагностики індивідуальних психофізіологічних особливостей, дозволить:

* Підвищити ефективність формування базових технічних навичок шляхом більш обґрунтованого застосування педагогічних методів (наприклад, використання різних способів пояснення, кількості повторень, підвідних вправ) для спортсменів з різною швидкістю обробки інформації та формування рухових навичок.
* Оптимізувати адаптацію організму юних спортсменів до тренувальних навантажень через обґрунтовану корекцію їх обсягу та інтенсивності з урахуванням індивідуальної реакції нервової системи на навантаження, уникнути стану перевтоми та психологічного вигорання.
* Створити міцний фундамент для подальшого спортивного вдосконалення, забезпечуючи умови для формування індивідуального стилю змагальної діяльності, що максимально відповідає природним задаткам спортсмена.
* Надати тренерам об'єктивний інструментарій для більш глибокого розуміння своїх вихованців та прийняття обґрунтованих педагогічних рішень щодо персоніфікованої корекції окремих завдань та методів в рамках щоденного тренувального процесу.

Отже, розробка зазначеної теми є актуальним та доцільним науковим завданням, що спрямоване на вирішення важливої проблеми підвищення ефективності підготовки спортивного резерву у веслуванні на каное шляхом наукового обґрунтування та впровадження диференційованого підходу на основі психофізіологічних особливостей юних спортсменів.

**Література:**

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для ДЮСШ. Міністерство молоді та спорту України. [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\_navchalni/2014/baidarki-kanoe.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2014/baidarki-kanoe.pdf?referrer=grok.com)
2. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В, Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб’єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2. 2020. 116-123
3. Довгодько І. В. Стимуляція спеціальної роботоздатності веслувальників високої кваліфікації в період безпосередньої підготовки до змагань. Київ. 2020.
4. Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
6. Balyi I, Way R, Higgs C. (2016). Long-term athlete development. Human Kinetics. 286 p.
7. Johanna Rosén. Biomechanical differences between elite able-bodied kayakers and elite parakayakers during paddling. 2015. 63с.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент Омельченко Олена Станіславівна

Автор: Джалілов Володимир Володимирович

066 055 1793

[vladimirdzahalilov@gmail.com](mailto:vladimirdzahalilov@gmail.com)

тренер-викладач КЗ КДЮСШ ЗМР м. Зеленодольськ

аспірант УДУНТ ННІ ПДАФКІС