

Фізичне виховання та спорт

УДК 796.015

Гресь Марина Ярославівна

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Державний університет «Житомирська політехніка»;
тренер-викладач відділення веслування на човнах
«Дракон» Дитячо-юнацька спортивна школа №1 м. Житомир*

Гресь Марина Ярославовна

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Государственный университет «Житомирская политехника»;
тренер-преподаватель отделения гребли на лодках
«Дракон» Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Житомир*

Hres Maryna

*Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
Zhytomyr Polytechnic State University;
Trainer-Teacher of the Department of Rowing on Boats
"Dragon" Children and Youth Sports School №1 of Zhytomyr*

Мороз Дмитро Михайлович

*Президент федерації з веслування на човнах
«Дракон» Житомирської області*

Мороз Дмитрий Михайлович

*Президент федерации по гребле на лодках
«Дракон» Житомирской области*

Moroz Dmytro

*President
Dragon Boating Federation of Zhytomyr Region*

Шевчук Максим Дмитрович

вчитель фізичної культури

Загальноосвітня школа I - III ступенів № 1 м. Житомир;

тренер-викладач відділення веслування на човнах

«Дракон» Дитячо-юнацька спортивна школа №1 м. Житомир

Шевчук Максим Дмитриевич

учитель физической культуры

Общеобразовательная школа I - III ступеней № 1 г. Житомир;

тренер-преподаватель отделения гребли на лодках

«Дракон» Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Житомир

Shevchuk Maksym

Physical Education Teacher

Secondary School I - III degrees № 1 of Zhytomyr;

Trainer-Teacher of the Department of Rowing on Boats

"Dragon" Children and Youth Sports School №1 of Zhytomyr

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА
ЧОВНАХ « ДРАКОН» У ЖИТОМИРІ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ПО
ГРЕБЛЕ НА ЛОДКАХ «ДРАКОН» В ЖИТОМИРЕ
PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN IN ROWING ON
BOATS "DRAGON" IN ZHYTOMYR**

***Анотація.** Підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів залежить від їх оволодіння формами, засобами і видами фізичної підготовки з веслування на човнах « Дракон». Фізична підготовленість розглядається як педагогічний процес, під час якого відбувається комплекс виховних, оздоровчих завдань, формуються спеціальні уміння, навички.*

Ключові слова: драгонбот, веслування, човен, спорт, фізична підготовленість.

Аннотация. Повышение уровня физической подготовленности спортсменов зависит от их овладения формами, средствами и видами физической подготовки по гребле на лодках «Дракон». Физическая подготовленность рассматривается как педагогический процесс, во время которого происходит комплекс воспитательных, оздоровительных задач, формируются специальные умения, навыки.

Ключевые слова: драгонбот, гребля, лодка, спорт, физическая подготовленность.

Summary. Improving the level of physical fitness of athletes depends on their mastery of forms, means and types of physical training in rowing on boats "Dragon". Physical fitness is considered as a pedagogical process, during which there is a set of educational, health tasks, special skills are formed.

Key words: dragonboat, rowing, boat, sport, physical fitness.

Виклад основного матеріалу. У веслувальному спорті, особливо в командному веслуванні, успіх кожного веслувальника і всього колективу залежить від дружної, злагодженої роботи. Веслувальники – початківці особливо потребують наочності, в процесі вивчення нових вправ з техніки веслування їм доводиться показати та пояснити вправи по декілька раз. Ті, хто займається веслуванням протягом року та більше, нові вправи розуміють, засвоюють значно швидше [11].

Проблема полягає у способах реєстрації й інтерпретації показників спеціальної витривалості з урахуванням зміни функціонального забезпечення спеціальної роботи здатності спортсменів у процесі подолання змагальної дистанції, аналіз фізичних показників спеціальної витривалості в умовах розвитку стомлення на дистанціях 200м, 500м,

2000м, 6км, 12км., у веслуванні на човнах Дракон . Залежно від обраного способу контролю показників спортсменів у циклічних видах спорту функціональні характеристики спеціальної витривалості тестують у процесі моделювання змагальної діяльності [10], спеціальні тестування проведеного згідно із протоколом в умовах критичної потужності навантаження [13]. Відмінності кількісних характеристик спеціальної витривалості, зареєстровані в умовах стійкого стану організму, перехідних режимів роботи або у процесі розвитку стомлення [3; 12; 14]. Вплив на процес оптимізації тренувальних навантажень і індивідуалізації фізичної підготовки веслувальників. У процесі спеціального контролю, що включає групу тестових завдань, які моделюють прояв спеціальної витривалості веслувальників у період стомлення [1]. У системі контролю й оцінювання спортсменів у циклічних видах спорту із проявом витривалості акценти зроблено на аналізі найбільших інформаційних та інтегральних показників реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення роботи [4], анаеробна і аеробна потужність, реакції легеневої вентиляції, частоту серцевих скорочень. У процесі аналізу було розроблено питомі значення показників реакції КРС, енергозабезпечення роботи й роботоздатність веслувальників, відновлення легеневої вентиляції [7; 2].

Веслування - особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах - повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки [8; 9].

Драгонбот – це не Олімпійський вид спорту, але дуже розвинений в країнах Азії, а останнім часом – і інших країн Світу, він масовий, демократичний, не вимагає початкових умінь і базової спортивної підготовки.

Це видовищний і цікавий вид спорту, що має давні історичні корені. Крім того існує велика ймовірність, найближчим часом, посилення позицій драгонботу, як у спортивній так і розважальній практиці. Вже зараз проводиться величезна кількість змагань по всьому Світу для юніорів, ветеранів та в абсолютній першості для діючих спортсменів. Веслування на човнах «Дракон» з року в рік стає все більш популярним в Європі - загалом, і в Україні - зокрема. На сьогодні, цей вид спорту в Україні популяризують близько 20 клубів, що беруть участь в українських і міжнародних змаганнях з 2005 року за двома версіями: IDBF - Міжнародної федерації драгонботу і ICF - Міжнародної федерації каное. У 2005 році був проведений перший чемпіонат України, де брало участь всього лише 3 команди, у 2007 році кількість учасників збільшилася до 7 команд, за підсумками 2013 року в чемпіонаті України брало участь 14 команд. Спортсмени у складі Збірної команди України з 2005 року виступають на міжнародних змаганнях.

Драгонбот - це велике 20-місцеве каное, яке має голову дракона і хвіст. Попереду барабанщик, який задає ритм веслування для всього екіпажу. Двадцять веслярів, які знаходяться в положенні, сидячи на спеціальних сидіннях - по десять з кожної сторони, та п'ять якщо це 10 - місцеві човни. На кормі знаходиться рульовий, завдання якого - керувати великим веслом, закріпленим на задній частині човна.

На щорічних спортивних фестивалях виступають одночасно більше 200 команд, які представляють свої країни, клуби і організації. Масовий розвиток «Драконів» в Азії активно росте, у зв'язку з доступністю цього виду веслування, коли для початку занять не потрібно ніяких спеціальних навичок, а також вікових обмежень. Все це сприяє тому, що на цей вид спорту почали звертати увагу в багатьох спортивних країнах на всіх континентах [5].

В 2005 була заснована Українська федерація веслування на човнах «Дракон», що послужило хорошим поштовхом для його розвитку в Україні.

Це гармонійна дисципліна, де необхідне поєднання сили, витривалості, сміливості і майстерності, тому драгонботи такі популярні серед спортсменів, любителів, спортивних клубів та різних організацій [5, 9]. В останні кілька років помічений значний сплеск інтересу з боку корпоративних команд, проводиться все більше комерційних заходів.

Це командний спорт, соціальний спорт і навіть діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогоденному світі. Це – вид фізичної рекреації, якою може займатися кожен у будь-якому віці і з будь-якою фізичною підготовкою [6].

Програма, типи човнів, гоночні класи, дистанції та учасники змагань. Змагання проводяться на човнах наступних типів та гоночних класів:

Типи човнів: Д-22 - «Дракон» стандартний (20 веслярів, 1 барабанщик, 1 рульовий); Д-12 - «Дракон» юніор (10 веслярів, 1 барабанщик, 1 рульовий). Кількість спортсменів в Д-22 не може бути менше ніж 18 осіб, включаючи рульового і барабанщика. Кількість спортсменів в Д-12 не може бути менше ніж 8 осіб, включаючи рульового і барабанщика.

Класи екіпажів: відкритий клас - (Open), беруть участь спортсмени без обмеження статі; жіночий клас - (Woman), всі члени екіпажу, включаючи 1 рульового та барабанщика – жінки; змішаний клас - (Mix), беруть участь чоловіки та жінки, при умові, що кількість спортсменів одної статі повинна бути не менше ніж 8 осіб в Д-22 і 4 особи в Д-12.

Офіційні змагання проводяться на дистанціях: для чоловіків – 200, 500, 1000 і 2000 метрів; для жінок – 200, 500, 1000 і 2000 метрів; в змішаному класі – 200, 500, 1000 і 2000 метрів.

Довгі дистанції, марафон та більш довгі дистанції проводяться в наступних класах човнів: чоловіки – Д-22, Д-12; жінки – Д-22, Д-12; змішані – Д-22, Д-12. В змаганнях на дистанціях понад 10 км дозволяється брати участь спортсменам віком не молодше 18 років. В Положенні про змагання вказується: кількість етапів та їх довжина, тип старту, спосіб подолання піших переходів (якщо вони передбачаються) та інші умови проведення більш довгих і марафонських дистанцій. При поломці весла на більш довгій дистанції та в марафоні спортсмен має право на його заміну.

Учасники змагань. В офіційних змаганнях можуть приймати участь члени спортивних клубів та спеціалізованих шкіл з веслування, а також всі бажаючі громадяни України. В неофіційних змаганнях – всі бажаючі. Учасники змагань розподіляються на наступні вікові категорії: підлітки - 12- 14 років; юніори Б - 12- 16 років; юніори А - 12- 18 років; юніори - 12- 23 років; прем'єр клас - будь-який вік (з 14 років); майстри - 40 років і старші, ветерани - 50 років і старші [10;13; 3].

Човни для змагань. На змаганнях можна користуватись човнами будь-якої конструкції, виготовленими з будь-яких матеріалів, при умові, що вони відповідають наступним параметрам: Д-22 максимальна довжина – 1400 см, ширина - 110 см, мінімальна вага – 250 кг; Д-12 максимальна довжина – 1100 см, ширина - 104 см, мінімальна вага - 125 кг.

Довжина човна вимірюється по відстані між крайніми точками носу та корми, включаючи будь-які кріпильні чи захисні пристосування. Ширина човна визначається в найширшому її місці. При цьому в ширину не включають розмір бортику (захисного обводу, захисної планки човна). При зважуванні човна в його вагу включають обов'язкові елементи конструкції та все спорядження (сидіння, половий настил, барабан, кермове весло) [6].

Мета - вивчити особливості веслування на човнах «Дракон» як засобу фізичної підготовленості.

Методи - теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз протоколів змагань, опитування, педагогічне спостереження.

Завдання роботи:

1. Охарактеризувати веслування на човнах «Дракон», як засіб фізичної підготовленості .
2. Проаналізувати основні положення і правила змагань веслування на човнах «Дракон».

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні взяли участь 27 школярів 16 юнаків та 11 дівчат.

Для встановлення рівня фізичної підготовленості використовувалися вправи з штангою жим та тяга, біг.

Дослідження проводилось поетапно:

1 етап: проведено аналіз літературних джерел це дало змогу визначити мету, завдання дослідження.

2 етап: проведено дослідження показників фізичної підготовленості школярів.

3 етап: було проведено обробку, систематизацію і аналіз протоколів.

Проведено аналіз науково - методичної літератури, протоколів змагань, який дозволив визначити ступінь актуальності питань, проаналізувати результати власних досліджень з позиції тих даних, що є у літературі, було також вивчено стан питань про рівень фізичної підготовленості, рухову активність. Заняття веслуванням є привабливим, зміцнює м'язи, позбавляє від зайвої ваги, підтримує здоров'я та фізичну підготовленість.

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що рівень фізичної підготовленості школярів підвищився. Було проведено порівняльний аналіз між тренувальними результатами та змаганнями з жиму штанги, тяги, бігу. Під час виконання контрольних нормативів

середній показник збільшився як на початку і в кінці порівняльного аналізу, жим штанги жінки 31%, чоловіки 40%; тяга жінки 20%, чоловіки 30%; біг жінки 15%, чоловіки 19%.

Тренування з веслування на човнах «Дракон» покращує показники фізичної підготовленості школярів на 60%, збільшується швидкість, координація, та витривалість.

Заключення. Таким чином веслування на човнах «Дракон» нині знайшли шанувальників, як серед спортсменів так і серед людей, які ведуть активний спосіб життя. «Драгонботи» у повсякденному житті використовуються для тренувань, походів, змагань. Змагання з драгонботу в Україні проходять регулярно і яскраво, а їх переможці отримують можливість поборотися за першість на регатах класом вище - Європейських та Міжнародних (під патронатом EDBF, ICF, IDBF).

Висновки. Веслування на човнах «Дракон» - це новий вид рухової активності, який активно розвивається і впроваджується як у спорт вищих досягнень. Багато команд, компаній та фірм використовують драгонбот, тому що це один з кращих засобів згуртувати колектив, а також добре провести час, з користю для здоров'я. Веслування на драгонботах, дисципліна майбутнього, це командний спорт, соціальний спорт і навіть діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогодишньому світі, і в даний час дуже активно розвивається.

Аналізуючи історію цього виду спорту, «Дракони» придбали таку популярність, що сьогодні, за даними міжнародної федерації, в цьому регіоні світу налічується близько 150 мільйонів людей, що займаються і виступають у змаганнях, на цей вид спорту звертають увагу в розвинених спортивних країнах на всіх континентах .

Аналізуючи оздоровчу ефективність занять веслуванням, нами був визначений ряд її переваг: більша частина занять проводиться на відкритому повітрі, паркова або лісопаркова зона на березі водойми;

постійний контакт із природними факторами - сонце, повітря, вода; переважно циклічна робота аеробної спрямованості; заняття веслуванням надають загортовуючий вплив, і є відмінним профілактичним засобом проти простудних захворювань; безпосередній вплив на функціональні системи організму, такі як серцево-судинної, дихальної, м'язової системи.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження передбачають більш детальне вивчення даного напрямку діяльності та вивчення оздоровчого впливу веслуванням на човнах «Дракон» із застосуванням інструментальних методів і кількісною оцінкою. Дослідження плануються проводитися на базі провідних українських клубів і збірної команди України з цього виду спорту.

Література

3. Ван Вейлун Контоль спеціальної робото здатності кваліфікованих веслувальників на байдарках і каное на дистанції 500 і 1000 м. / Вуйлун Ван, А. Дяченко // Теорія і методика фіз.. виховання і спорту. 2017. № 3. С. 10-14.
4. Ван В., Дяченко А. Спеціальні характеристики спеціальної витривалості кваліфікованих веслу вальків на байдарках на дистанції 1000м. / В. Ван, А. Дяченко. ТМФВ, 2018. №2. С. 8-13.
5. Го Пенчен Специфические характеристики функционального обеспечения выносливости при работе анаэробного характера гребцов на каноэ / Го Пенчен, А. Ю. Дьяченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. 2014. №2. С. 26-31.
6. Дьяченко А. Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / А. Ю. Дьяченко // Наука в олимп. спорте. 2007. № 1. С. 54-61.

7. Киселев В.Ю. Организация и планирование процесса непосредственной предсоревновательной подготовки элитных гребных экипажей лодок «Дракон» / В.Ю. Киселев // Автореф. дис канд. пед. наук. спец. 13.00.04. Владивосток, 2006. 19 с.
8. Международная федерация по гребле на лодках «Дракон». URL: <http://www.idbf.org>
9. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряжённой физической тренировке в спорте / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. В. Виноградов. К.: Наук. світ, 2007. 351 с.
10. Раздел драгонбота на сайте Международной федерации каноэ. URL: <http://www.canoeicf.com/icf/Aboutoursport/ Dragon-Boat.html>
11. Сайт клубного чемпионата Европы по драгонботу 2011 г. URL: <http://dragonboat2011.com>
12. Стеценко Ю. Н. Функциональная подготовка спортсменов – гребцов различной квалификации: учеб. пособие / Ю. Н. Стеценко. К.: УГУФВС, 1994. 191 с.
13. Тіхоміров А. І. , Козубенко О. С., Усатюк Г. Ф. Веслувальний спорт / нав. посіб. М.: 2018. С. 45- 52.
14. Шинкарук О. А. Обґрунтування використання фізіологічних показників як критерії відбору спортсменів у циклічних видах спорту / О. А. Шинкарук // Акт. пробл. фіз.. культури і спорту. №3. С. 52-55.
15. Pool D. B. Critical Power: An Important Fatigue Threshold in Exercise Physiology / David C. Poole, Mark Bumley, Anni Vanhatalo, Harry B. Rossiter, Andrew M. Jones // Medicine Sci. in Sports Exercise. Nov 2016;. No 48 (11). P. 2320-2334.
16. Tomiak T. Effect of moderate and high intensity training sessions on cardiopulmonary chemosensitivity and time – based characteristics of response in high performance rowers / Tomasz Tomiak, Viktor

Mishchenko, Elena Lusenko, Andrej Diachenko, Adam Korol // Baltic journal of health and physical activity. Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk. 2014. Vol. 6. No 3. P. 218-228.