

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«__» _____ 2022р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

На тему: ФОРМУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО РУХОВОГО РЕЖИМУ
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент групи 6541м з

_____ **А. В. Надточий**

Керівник роботи:

Професор кафедри ТООПС,

Доктор біологічних наук

професор

_____ **І. В. Наконечний**

Миколаїв 2022 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

(підпис)

«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Анатолію Вікторовичу Надточему

1. Тема роботи: «Формування раціонального рухового режиму юних спортсменів-веслувальників на етапі початкової підготовки»

Керівник роботи: Ігор Володимирович Наконечний, д.б.н., професор, професор кафедри ТООПС

Затверджені наказом ректора №697уч від «09» вересня 2022 року

2. Термін подання роботи: 01.11.2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з веслування, ТіМФВ, педагогіки, психології, передовий практичний досвід підготовки веслувальників на байдарках.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Огляд літератури; Зміст, цілі та задачі спортивної культури сучасного періоду; Шляхи та основні напрямки модернізації спортивної роботи в СДЮШОР з веслування; Фізіологічно-вікові та психологічні аспекти становлення рухового режиму веслувальників в умовах СДЮШО; Рухові здібності та навички – як головний предмет навчання веслувальника-початківця; Матеріал, місце та організація досліджень; Результати досліджень та їх обговорення; Оцінка рівня здоров'я веслувальників-початківців; Оцінка видів і загальної структури форм рухової активності спортсменів-початківців різного рівня підготовки; Оптимізації робочої моделі рухової активності; Оцінка первинної працездатності веслувальників на фазі відбору за рівнем рухової активності; Шляхи оптимізації рухової активності веслувальників

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи на основі аналізу літератури (слайд №2), об'єкт предмет, мета і завдання роботи (слайди №3,4), Матеріал, місце та організація досліджень (слайд №5), Основні форми рухової діяльності учнів Олешківської СДЮШОР (слайд №6), Види рухової активності школярів (слайд №7), Результати психологічного тесту «КІЛЕЦЬ ЛАНДОЛЬТА», проведеного з веслувальниками-початківцями експериментальної та контрольної групи (слайд №8), Порівняння експериментальної й контрольної групи за соціально-педагогічними показниками (слайд №9), висновки (слайд №10).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	І. В. Наконечний, професор	15.09.2021 р.	
II	І. В. Наконечний, професор	01.11.2021 р.	
III	І. В. Наконечний, професор	01.02.2022 р.	
Висновки, практичні рекомендації	І. В. Наконечний, професор	15.06.2022 р.	

7. Дата видачі завдання

15 вересня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітки
1	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	Жовтень 2021 р.	
2	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	Лютий 2022 р.	
3	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявності/	Березень-серпень 2022 р.	
4	Аналітичний етап	Вересень 2022 р.	
5	Підготовка тексту магістерської Роботи	Жовтень 2022 р.	
6	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням антиплагіатної інтернет-системи Unicheck	Щонайпізніше за 3 тижні до захисту	
7	Рецензування магістерської Роботи	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
8	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
9	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	Згідно розкладу роботи Атестаційної комісії (АК)	

Студент _____
(підпис)

Анатолій Вікторович Надточий
(ПІБ)

Керівник роботи _____
(підпис)

Ігор Володимирович Наконечний
(ПІБ)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	12
ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	12
1.1. Зміст, цілі та задачі спортивної культури сучасного періоду	12
1.2. Шляхи та основні напрямки модернізації спортивної роботи в СДЮШОР з веслування	16
1.3 Фізіологічно-вікові та психологічні аспекти становлення рухового режиму веслувальників в умовах СДЮШОР	18
1.4. Рухові здібності та навички – як головний предмет навчання веслувальника-початківця.....	25
РОЗДІЛ 2	31
МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ	31
2.1. Матеріал, місце та організація досліджень	31
2.2. Методи досліджень	33
РОЗДІЛ 3	39
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	39
3.1. Оцінка рівня здоров'я веслувальників-початківців.....	39
3.2. Оцінка видів і загальної структури форм рухової активності спортсменів-початківців різного рівня підготовки	40
3.2. Оптимізації робочої моделі рухової активності	47
3.3. Оцінка первинної працездатності веслувальників на фазі відбору за рівнем рухової активності	50
3.4. Шляхи оптимізації рухової активності веслувальників.....	54
3.5. Обговорення отриманих результатів	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	63

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

АТ – артеріальний тиск

ПШ – проба Штанге

ПГ – проба Генчи

ЗОШ – загально-освітня школа

МПК – максимальна потреба кисню

ЛФК – лікувальна фізична культура

Спорт. школа – спортивна школа

ЦНС – центральна нервова система

ФР – фізична реабілітація

ВООЗ – Всесвітня Організація Охорони Здоров'я

ВСТУП

Одним із пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку України в ХХІ сторіччі та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання - здоров'я нації» визначено комплекс заходів щодо виховання гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової молоді, яка відповідально відноситься до власного здоров'я і здоров'я інших, розуміючи їх в якості високої індивідуальної та державної цінності [21].

Фізичний розвиток і здоров'я сучасної людини у значній мірі залежать від повноцінної рухливої активності, яка в наявних умовах кардинально знизилась. Особливо негативно проявляються впливи адинамії на стан здоров'я дітей та молоді, практично всі види діяльності яких (навчання, розваги, уподобання, спілкування) не пов'язані з активним рухом.

Найбільш діючим способом підвищення рівня спортивної активності сучасних дітей є організація позашкільних засобів спортивної діяльності, основне значення серед яких відіграють заклади системи ДЮСШОР. Значний досвід комплексного впровадження методів спортивного і фізичного виховання, накопичений багаторічною діяльністю системи ДЮСШОР дозволяє ефективно компенсувати дефіцит рухової активності. Спортивні школи всіх рівнів з їх чіткою організацією роботи та високою якістю спортивної та педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є найбільш ефективними базами для залучення дітей, підлітків та юнаків до систематичних занять спортом [4].

Актуальність. Практика роботи дитячих спортивних шкіл із веслувальних видів спорту свідчить, що спортивна майстерність веслярів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень тренування на всіх етапах багаторічної підготовки. Використання сучасних засобів і методів підготовки, раціональний відбір спортсменів на всіх етапах змагань, ефективна система контролю підготовленості, є підґрунтям для досягнення високих спортивних результатів, виховання спортсменів, здатних поновити лави збірних олімпійських команд країни [19].

Суттєву роль у системі багаторічної підготовки веслувальників на байдарках і каное відіграє етап попередньої базової підготовки. Пов'язано це з тим, що саме на цьому етапі відбувається формування специфічної та загальної фізичної підготовки юних веслувальників, яке відбувається на тлі інтенсивної вікової перебудови організму. Тому дуже важливо з одного боку не втратити час необхідний для досягнення вищої спортивної майстерності і використати так звані “критичні” періоди онтогенезу організму, а з іншого не допустити надмірних фізичних навантажень, що не відповідають функціональним можливостям організму юних спортсменів, формування якого у них ще не закінчилось.

Проте, сучасний рівень результатів змагань у веслувальному спорті, модернізації правил змагань і загальне поліпшення спортивного інвентарю вимагають відповідного підвищення ефективності тренування веслувальників, особливо на етапі початкової підготовки. Це передбачає необхідність уважного раціонального розподілу, підбору засобів і методів тренування, створення передумов успішного засвоєння техніки веслування. Украй важливою з цих позицій стає впровадження загально-спортивної підготовки на початковому етапі, де закладається «базовий фундамент» для майбутніх спортивних результатів. Водночас, аналіз традиційних методик тренування показує їх надмірну спрямованість на пришвидшене формування навичок рухової активності, типових для даного виду спорту. Тож

використанням традиційних підходів, засобів і методів не відображає сучасних вимог всебічної фізичної підготовки у веслувальному спорті, що й визначає актуальність роботи.

Зв'язок з науковими темами, планами. Тема магістерської роботи є часткою плану науково-дослідної роботи кафедри ТООПС «Вдосконалення методів відбору та підготовки спортсменів у різних видах спорту в умовах ДЮСШ», затвердженої 7.09.2019 року, протокол №1, номер державної реєстрації 11.01U11019.

Тема магістерської роботи була розглянута та затвердженна рішенням Вченої ради Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, протокол №3 від 3.11.2021 року і затверджена наказом ректора №41 від 12.11.2021 року.

Мета дослідження – дослідити та оптимізувати шляхи формування раціонального рухового режиму юних спортсменів-веслувальників на етапі початкової підготовки.

Для досягнення поставленої мети встановлено ряд наступних завдань:

- Вивчити процес становлення технології формування раціонального рухового режиму юних спортсменів-веслувальників на етапі початкової підготовки в умовах Олешківської СДЮШОР;
- Дослідити основні проблемні моменти, котрі виникають під час впровадження технології раціонального рухового режиму веслувальників саме на етапі початкової підготовки;
- Оцінити використання технології раціонального рухового режиму веслувальників в умовах Олешківської ДЮСШОР;
- Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації засобів та методів формування раціонального рухового режиму юних спортсменів-веслувальників на етапі початкової підготовки.

Об'єктом дослідження виступає тренувальний процес спортсменів-веслувальників.

Предмет дослідження - технологія формування раціонального рухового режиму юних спортсменів-веслувальників на етапі початкової підготовки

Теоретико-методологічним базисом теми дослідження є: положення теорії спортивного тренування, сучасні програми підготовки веслувальників та нормативи загальної фізичної підготовки дітей різних вікових груп. Комбінація теоретико-методологічного дослідження з розв'язком завдань практичного характеру обумовило вибір методів дослідження, що включають теоретичні методи: аналіз спеціальної літератури, аналіз документів і звітів змагань, синтез емпіричного й теоретичного матеріалів, узагальнення та емпіричні методи: спостереження, експеримент, анкетування, моделювання, тестування рівня фізичної працездатності, рівня розумової працездатності, вимір рухової активності методом крокометрії, методи математичної статистики.

Науково-практичне значення роботи зумовлено тим, що в процесі досліджень були отримані сучасні об'єктивні дані, які характеризують обсяг рухової активності юнаків, особливості роботи СДЮШОР в умовах сільських районів Херсонської області, структуру тренувального процесу веслувальників, а також інтенсивність їх рухової активності в повсякденному житті. Вказані результати дозволяють визначити та сформувати блок організаційно-тренувальних заходів щодо нормалізації рухової активності веслувальників, визначити завдання та зміст роботи тренера в формуванні раціонального рухового режиму на початкових фазах підготовки.

Для оптимізації рухової активності юних веслувальників запропонована довільна схема формування фізичних навантажень, основою якої є: індивідуальне моделювання добової рухової активності, підвищення інтенсивності спеціалізованих вправ, впровадження додаткових тренувань на основі рухливих видів спортивних ігор. Вказана схема загалом дозволяє цілеспрямовано формувати раціональний руховий режим веслувальників, поєднуючи його з специфічними навантаженнями та вправами в системі

підготовки гребців.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи доповідались на студентській науково-практичній конференції «Здоровий образ життя студентської молоді» 28 жовтня 2022 року.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, що включає джерел і додатків. Основний зміст роботи викладений на сторінках, де приведені також таблиці та рисунки.

РОЗДІЛ 1

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Зміст, цілі та задачі спортивної культури сучасного періоду

За одноставним визначенням більшості фахівців сучасна система спорту та фізичного виховання молоді, особливо школярів, потребує нагальної модернізації щодо вдосконалення змісту, так і технології навчання. Недосконалість методичного, кадрового потенціалу, часто недостатня матеріальна база, а головне - дисбаланс обсягу фізичних і теоретичних занять у тижневому розкладі (лише два годинних заняття фізкультурою) не дозволяють вирішувати поставлені суспільством завдання щодо здоров'я школярів [5]. Вказані проблеми унеможливають серйозний вплив спорту на здоров'я, психофізичну підготовку та соціалізацію школярів. Окрім цього, найчастіше якості постановки навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі визначається за рівнем здачі нормативів і за спортивними результатами учнів. При цьому практично відсутні будь які реальні заходи навіть щодо простої орієнтовної оцінки рівня рухливої активності школярів, відсутні, або не набувають практичного втілення програми боротьби з адинамією, що у комплексі з надмірно поживними раціонами є ключовою причиною випадків ожиріння, рано набутих патологій серцево-судинної системи тощо [5].

Саме для розв'язання вказаних проблем держава всебічно підтримує структуру СДЮШОР, діяльність яких спрямована на серйозну спортивну підготовку дітей, забезпечуючи потреби молоді в реалізації спортивно-тренувальних програм та спортивної діяльності, як невідомої частки повсякденного життя сучасного суспільства. Особливо актуальними ці задачі є в сільській місцевості, де за віддаленості від обласних центрів рівень спортивного забезпечення населення помітно поступається умовам міст [14].

Загально-освітні школи, навіть за наявності досвідчених фахівців в області спорту, зазвичай не здатні забезпечити повноцінну спортивну

підготовку молоді. Лише в окремих школах, де традиційно функціонують потужні спортивні секції та спортивні клуби питанням спорту надається достатня увага, що завжди слугує фактором привабливості даного навчального закладу для багатьох школярів. У більшості випадків подібні спортивні клуби та секції успішно функціонують під кураторством і фінансовою підтримкою великих підприємств чи організацій. Проте, розробка навчальних програм веслування, як окремого предмету для школярів відсутні і набувають реалізації виключно в СДЮШОР. Тому в більшості випадків повноцінні тренування з веслового спорту, які б враховували запити місцевої молоді та можливості їх реалізації обмежуються загальними підходами і нормативами [12].

Взагалі наявні програми суто спортивної діяльності, які б гнучко відповідали вимогам життя і суспільства та узгоджувались із запитам педагогічної діяльності, належать до категорії «вічних» проблем теорії та практики СДЮШОР. Позначений статус проблеми обумовлений постійно виникаючими протиріччями між освітньо-виховними можливостями, закладеними у навчальні програми цілей і зростаючими вимогами життя та суспільства до рівня світової спортивної культури і освіченості підростаючого покоління. В цих координатах ціль цілком зрозуміла – це поєднання спеціальної підготовки, та водночас і навчання школярів основам самостійної рухової діяльності.

Завдання загального і спеціального фізичного виховання в будь якій сфері спортивної діяльності мають утворювальний характер і спрямовані на навчання молоді також і основам фізкультурно-оздоровчої діяльності. Проте, одними з найбільш значимих факторів повноцінної реалізації будь-яких проявів особистості у виконанні будь яких соціальних функцій є не лише стан здоров'я й рівень працездатності, а також і спортивна активність. Здобувається вона значною мірою за умови залучення цієї особистості в систему раціонально організованого спорту [25]. Цієї задачі відповідають підходи, що базовані на меті спортивної підготовки молоді, які зводяться

головним чином до тренувальної спрямованості, до так званого кондиційного тренування, розвитку фізичних якостей. Завдання ці носять суто тренувальний характер: підвищення рівня рухової підготовленості дітей, поліпшення їх функціонального стану, прилучення до занять спортом [25].

У якості цілей спортивно-фахового виховання шкільної молоді називають в першу чергу сприяння гармонічному фізичному й психічному розвитку, задоволення потреб у русі та грі, сприяння загальному розвитку особистості в інтелектуальній, емоційній, поведінкової, соціальної, а також у тілесній і рухової областях. Зустрічаються і такі формулювання цілей та завдань, як: оволодіння основами популярних видів спорту і по можливості вироблення вміння самостійно діяти протягом усього життя, сприяння зміцненню фізичного та загального здоров'я, поліпшення якості життя. Інші значимі цілі та завдання фізичного виховання — залучення школярів до спортивної діяльності, освоєння нею таких рухових навичок, як ходьба, біг, стрибки, повзання, веслування, підйом і перенесення тягарю, метання, рівновага, захист, збагнення жестів людської моторики і тим самим розвиток здатностей до дії та пристосуванню до навколишнього світу, у якому постійно підсилюються процеси урбанізації та індустріалізації [9].

Правильно організоване спортивно-фізичне виховання гарантує освоєння таких способів поведінки, які значимі в сьогодинішньому суспільстві: дії безпеки, пересування, плавання, утилітарні жести. Спорт є також потужним засобом самоутвердження, допомагає знизити внутрішнє напруження, сприяє виробленню змагальних і конкуретних завдатків. Відзначається, що на школярів-веслувальників впливає не тільки навчання спеціальним руховим діям, потрібно надавати їм широкі можливості для занять іграми та фізкультурою, одночасно готуючи до подолання виняткових (екстремальних) ситуацій [5].

Зазвичай до мети і завдань спортивної активності школярів здавна традиційно входить обовязкове знайомство з природою, спортивною діяльністю під час відпочинку та перетворення відпочинку в спортивне

свято, упровадження змагань. Все це відкриває дітям шляхи для успішної реалізації свого психологічного і фізичного статусу. Відповідно, всі види рухової активності при цьому розглядають як гарний привід для створення міжособистостних контактів, погоджених і кооперативних дій не тільки один з одним, але й між дітьми й вихователями, батьками, іншими дорослими. Таким чином, очевидно, що завдання і цілі спорту серед школярів є досить широкими: постановка та трактовка цілей і завдань загально-фізичного виховання, надання спеціальної підготовки, формування здатностей працювати і творити в команді, комунікабельність та контактність [5].

Інноваційний підхід до спортивної реалізації запитів школярів зумовлює інтенсивність виховного процесу в загальноосвітніх та спортивну специфікацію в спортивних школах, водночас збільшуючи обсяг часу, зайнятого тренуваннями та руховими діями. Ці та інші фактори усе більше сприяють покращенню фізичного й психічного здоров'я школярів, а також нівелюють часті випадки незадовільного рівня їх фізичної підготовленості. За відсутності спортивної реалізації та пов'язаних із нею серйозних стимулів до освоєння підростаючим поколінням цінностей спорту і здорового образу життя. Реалізовані в школах регламентовані програми по фізичній культурі часто не вирішують проблеми формування в дітей мотивів до регулярної рухової активності. Одним з найбільш ефективних підходів у ситуації, що склалася є перетворення системи фізичного виховання в школі з урахуванням індивідуальних інтересів школярів і створення умов для формування в них стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури й здорового стилю життя [11].

У той же час високий рівень рухової активності та достатній розвиток фізичних якостей і функціональних систем організму, який надає веслування, висуває цей вид спорту в число провідних засобів розвитку школярів та молоді. Тому модернізація змісту тренувальних програм повинна супроводжуватися зміною в організації позашкільної спортивної роботи, з

одночасним узгодженням навчального навантаження відповідно вікових категорій молоді [7].

1.2. Шляхи та основні напрямки модернізації спортивної роботи в СДЮШОР з веслування

Реальний розв'язок проблеми модернізації спортивної підготовки та шкільної освітньої програми на думку сучасних дослідників, можливо лише за умови, що поряд з удосконаленням шкільних навчальних програм із водночас отримають подальший розвиток і системи додаткового навчання, позакласні форми занять із спортивної фахової підготовки, а також самостійні заняття з фізичного самовдосконалення. Позитивний ефект може бути досягнутим за допомогою проведення тренінгових занять від трьох до п'яти раз у тиждень, плюс додаткові години занять на спортивних спорудженнях і шкільних майданчиках. Окрім цього, передбачається і залучення школярів-веслувальників у різні загально-спортивні змагання й конкурси. Такий підхід більш прийнятний для програм підготовки веслувальників-школярів молодших класів, проте входить у протиріччя з освітньою програмою для старшокласників [19].

Спроби впровадження подібного підходу мали місце ще в 80-ті роки минулого сторіччя, як в Україні та і в країнах ЄС, а їх результати оцінені високо. Базуючись на цьому система піддавалась вдосконаленню і вже в останні роки набула певної стандартизації та широкого впровадження. Проте проблема початкової підготовки саме веслувальників у цьому плані далека від свого вирішення та вимагає більш глибоко узгоджених із загально-фізкультурним і загально-освітнім процесами схем. Проте, сучасна методика тренування веслувальників вже відрізняється від стандартної системи вузько-спеціалізованої підготовки веслувальників періоду 90-х рр. минулого сторіччя, більш гармонійно оптимізуючи співвідношення засобів і методів. Також наявні програми [15] досить детально враховують статеві, вікові та

індивідуально-психологічні особливості школярів, що починають займатись веслуванням у географічно та кліматично різних умовах. Зміст новітніх програм із веслувальної підготовки направлено на всебічний, гармонійний розвиток дітей із переважною спрямованістю на розвиток загальної та технічної підготовки, яка розв'язує завдання спеціальної підготовки.

Загалом, нині накопичений великий методичний досвід побудови тренувальних схем саме для школярів-веслувальників, які поєднують низку проєсійно-фахових і загально-освітніх складових, залучення молоді до цінностей спорту. Головне, що остання має системну основу, органічно поєднуючи програми активного руху, розумну пропаганду загальнолюдських цінностей щодо добре фізично розвинену особистість, доступ молоді та старших вікових груп населення до занять спортом і самовдосконалення, а також соціальну підтримку суспільних волонтерів, що проводять заняття з дітьми на рівні спеціалізованої підготовки, в т.ч із веслування. Також вона включає в себе різноманітні заохочення дітям, що надаються за активну участь у спортивному житті міста, школи тощо. Можливо привести і ряд інших закордонних програм останніх років щодо розвитку спортивного охоплення школярів, спрямованого на залучення дітей і молоді до систематичних занять спортом на основі регулярних тренувань та специфічних циклів. Однак, у більшості з них не прослідковуються привабливі для молоді стимули, що забезпечують активну мотивовану участь учнів у запропонованих програмах [1,2,3]. Таким чином, розробка й впровадження спортивних програм, спрямованих на популяризацію спорту і здорового способу життя, стала однією з найбільш актуальних завдань суспільства, науки та практики, вирішення якої вимагають потужного наукового підґрунтя.

1.3 Фізіологічно-вікові та психологічні аспекти становлення рухового режиму веслувальників в умовах СДЮШОР

Тренувальний режим дня веслувальника для сучасних школярів віком 10-12 років, що навчаються по «синтетичних» програмах підвищеної складності, розглянутий суто через параметри рухової активності, містить значну низку невідповідностей. За даними чисельних досліджень режиму дня веслувальників - учнів 5-х класів звичайних ЗОШ (були вибрані школи з стандартним режимом дня), всі дослідні класи характеризує фактор перевантаженості інтелектуальними заняттями. У ході спостережень було встановлено, що школи з поглибленою програмою навчання є установами з максимальним ризиком, як відносно здоров'я, так і відносно рухової активності школярів [11]. Спроби усунути їх шляхом активізації спортивної підготовки є успішними для незначної частки школярів, тоді як більшість із них не приймає участі в діяльності позашкільних спортивних закладів.

Так, відомі результати досліджень, коли при вивченні структури навчального дня (шляхом анкетування) встановлено що до 29,4% опитаних школярів присвячують свій вільний час перегляду комп'ютерних ігрових та інтелектуальних програм, 7,6% - читанню художньої літератури, 22,9% - посилено займаються підготовкою домашніх завдань. Структура обсягу часу цих занять досить різна і складає від напівгодини до трьох годин, але загальне для них усіх одне – це повна відсутність занять фізичними вправами [15].

Структура робочого дня школярів, що позакласно займаються спортом в умовах спортивних шкіл зовсім інша – 2 тренування щодня, активний відпочинок, виконання шкільних завдань тощо. При цьому збільшення спортивної майстерності та посилення навчального процесу в сезонному плані зростають майже однаково, сягаючи піку в лютому-березні. Сумарні витрати часу спортсменів, що успішно поєднують спорт і освіту, вже сягають надмірних величин, обмежуючи культурно-суспільну активність учнів. Та й навантаження також вже стають помітно надмірними, вказуючи цим на

особливу важливість первинних фаз підготовчого етапу в становленні спортсменів-веслувальників. Не менш проблемним стає також і зацикленість веслувальників на фахових рухових комплексах, які відпрацьовують на тлі недостатньої уваги щодо загально-фізичної підготовки та рухливості.

Для багатьох програм початкових етапів тренувального процесу помітно нехтування принципами віко-фізіологічними особливостями тренінгових занять, що стримує набуття потрібних навичок рухової активності. Останні пов'язані переважно з відсутністю корекції планів у відповідності індивідуальних властивостей початківців. Так, за способом сприйняття і запам'ятовування люди - у тому числі школярі 5-7-х класів, у яких це особливо сильно виражено, проявляють значну індивідуальність. Узагальнено вони поділяться на 4 основних психотипи: так званих візуалів (що сприймають в основному зором, запам'ятовують зоровий образ), аудіалів (що сприймають в основному із слів, що запам'ятовують мовний образ), і кінестетиків (що сприймають в основному через рух, з добре розвиненою «м'язовою» пам'яттю). Четверта група - дискретники, які не відносяться ні до однієї з цих груп, але їх мало [11].

Коли проводяться загально-групові заняття, в кожній групі завжди знаходяться носії різних модальностей. Тому навіть на заняттях із загальної фізкультури потрібно не тільки показувати, але і описувати словами кожен рух, тоді як в спеціальній програмі тренування веслувальника подібні речі іноді різко ускладнюються. При цьому потрібно використовувати зрозумілий дитині образ. Якщо хтось з дітей все одно нічого не розуміє і робить все неправильно, значить, швидше за все - це кінестетик. Потрібно підійти до нього, правильно поставити йому ноги і зробити його руками або ногами необхідний рух, дати йому відчути, як працюють м'язи. Обов'язково треба показати і дати можливість відчути, для чого цей рух потрібний. Якщо рух добре відчутий, кінестетик запам'ятає його дуже міцно, навіть краще, ніж візуал або аудіал, не дивлячись на те, що "доходить" до нього повільніше [19].

Відмінність модальностей - одна з причин, по якій з школярами молодших і середніх класів можна займатися продуктивно тільки в маленьких групах, - не більше 10 чоловік на одного тренера. Майже кожна дитина вимагає персональної уваги та індивідуального підходу. Не безпідставно вважається, що набагато легше навчати майже дорослу людину, у якої сформований понятійний апарат, розвинена логіка і здатність структурувати матеріал, який уміє управляти своєю увагою (так, до речі, діти не уміють і цього, і їх увагою доводиться управляти за них), у якої є мотивація до навчання (у дітей мотивація буває рідко, в кращому разі вона є у батьків. А дитині просто раптом «захотілося», а через годину «розхотілось», при цьому сприяє змінам бажань і фізіологічно несталий вольовий контроль (у дітей його не існує, є тільки настрій, який вчителю доводиться створювати) [19].

Окрім цього, старші школярі і дорослі самі знають, що їм треба зробити, щоб запам'ятати інформацію - вони вже інтуїтивно виробили техніку запам'ятовування, відповідну особливостям їх сприйняття. Тому останнім можна пропонувати чималий за об'ємом матеріал для засвоєння. З цієї ж причини заняття з дорослими можуть продовжуватися близько двох годин, а з школярами молодшого та середнього шкільного віку - звичайно не більше години. Велика частина заняття на первинному етапі повинна проходити у вигляді ігор, інформаційне навантаження треба збільшувати поступово.

Дитина психологічно-фізіологічно ще сприймає інформацію цілісно. Наприклад, зовсім маленька дитина може не зрозуміти адресованих йому слів, але загальний сенс звернення швидше за все зрозуміє. Річ у тому, що основна частина інформації йде невербально, тобто за межами смислового навантаження слів. Дорослий, завдяки своєму досвіду словесного спілкування, починає в першу чергу осмислювати самі слова. А дитина в першу чергу сприйме інтонацію, міміку, рухи тіла, позу (так званий, «ієрогліф тіла»), тембр голосу тощо і відразу зрозуміє те, що до дорослого

дійде якийсь час опісля. Спеціально навчений дорослий теж може аналізувати невербальну частину інформації, але, на відміну від дитини, осмислено управляючи цим процесом [22].

З цього можна зробити наступні висновки: перше: якщо тренер приходить на заняття у поганому настрої, або погано себе відчуває, не може зосередитися, відчуває негативні емоції, діти миттєво це відчують, і управляти групою стане неможливо. Тому самоконтроль тренера, який веде заняття з дітьми, повинен бути ідеальним. Друге: дітей, у яких ще не розвинено в достатній мірі управління руховим апаратом тіла, можна відразу вчити нескладним речам, у тому числі і готувати до занять із веслування, але для повного володіння принципами і навичками спеціальних рухових видів спорту підготовка на перших етапах повинна проводитися тільки індивідуально.

Тому в жодному випадку не повинна багато разів повторюватися одна і та ж вправа в одній і тій же формі. Нехтування цим призводить до втрати мотивації і дітей неможливо заохотити робити вправи як слід, вони виконуватимуть їх чисто формально, оскільки вже вони їм стають нецікавими. Саме ця особливість відрізняє дітей з різним спрямуванням занять спортом і занять фізкультурою. Якщо перші вперто оволодівають складними руховими вправами, безліч раз повторюючи їх вольовим бажанням, то інші діти просто не бажають виконувати нецікаві їм вправи і втрачають рухову активність [23].

Спортивна підготовка, особливо така специфічна, як веслування ніколи не була простим комплексом вправ, а вимагає набуття специфічної моторики мязової системи, доведення її до автоматизму. Осмислення процесу підготовки дуже полегшує і прискорює виконання і запам'ятовування будь-яких спортивних рухів. Чим краще структурований у дитини процес мислення, тим легше його вчити тим, або іншим спортивним вправам і комплексам. Щоб у початківця-веслувальника «пішов» процес навчання більш-менш складним діям, необхідна наявність у неї:

- контролю уваги (його треба виховувати);
- контролю своїх дій і узгодженості їх із діями тренера;
- понятійного апарату (його потрібно сформувати, і для цього дитині необхідний досвід);
- логічного мислення (великі півкулі головного мозку повинні пройти процес формування, крім того, дитині потрібно допомогти навчитися мислити, а не використовувати готові шаблони - що простіше);
- вольового контролю, або управління наміром (досягається вихованням і самовихованням).

Без цього навчання будь яким складним рухам, у тому числі й в загальній фізкультурі майже неможливе. Цілісність сприйняття і яскравість вражень - це чудово. Але без розуміння взаємозв'язків, без уміння диференціювати і інтегрувати - іншими словами, розбивати на складові і складати з частин ціле, без уміння зосередитися нічого в голові не укладеться.

Тому навченість у дитини доводиться формувати поступово та з багатократним повторенням. Із-за особливостей дитячого сприйняття і мислення навчання дітей - процес більш трудомісткий і тривалий, чим навчання дорослих. Таким же чином можна позбавити дитину від фізичних недоліків, які наклали б обмеження на її техніку вправ. Дитина вчиться правильно дихати, що теж дуже важливе для спортивної підготовки взагалі, а так само швидко переходити від напруги м'язів до їх розслаблення, і навпаки. Окрім того, додаткові, але регулярні заняття руховими видами ігрового спорту під керівництвом кваліфікованого тренера стимулюють у дітей розумовий розвиток - зосереджують увагу, розвивають пам'ять, учать дитину використовувати свої кращі сторони і приховувати недоліки, які властиві її системі репрезентації (способу сприйняття інформації), відводять від стереотипного мислення, розвивають як логічне, так і образне мислення [23].

Чередування занять із фізкультури та постійна спеціальна рухова активність позитивно впливають також і на формування характеру дитини -

вона стає впевненішою в собі, вчиться стриманості, самоконтролю, цілеспрямованості. Спортсмен-початківець розуміє, що пошани тих, що його оточують, можна добитися тільки працею і адекватною поведінкою. Відмічено, що в групі початківців найбільший авторитет мають не ті діти, які всілякими способами намагається привернути до себе увагу, - таких якраз не приймають серйозно, а найстаранніші, активно рухливі, але при цьому спокійні [24].

При орієнтації тренувальної програми початківців, типової для СДЮШОР, обов'язково враховують можливості шкільних програм із фізкультури, намагаючись поєднати їх елементи в сторону більш активної рухливості. Останнє враховує той факт, що в звичайних умовах людина використовує лише порівняно невелику частину анатомічної (граничної) рухливості й постійно зберігає величезний резерв пасивної рухливості, який може бути використаний у будь-який момент. Навіть під час занять такими видами спорту, як легка атлетика, гімнастика, плавання, карате, які пред'являють підвищені вимоги до рухливості в суглобах, використовують лише 80-90% анатомічної рухливості, що демонстровано даними таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Час, який необхідний для розвитку пасивної рухомості у суглобах до 90⁰ від анатомічної рухомості (за Ж.К. Холодовим, В.С. Кузнєцовим, 1997)

Назва суглобів	Кількість днів
Суглоби хребта	50-60
Плечовий	25-30
Ліктьовий	25-30
Променево-зап'ястний	20-25
Тазостегновий	60-120
Колінний	25-30
Гомілковостопний	25-30

Дані таблиці 1.1 дають змогу оцінити показники гнучкості різних видів суглобів, тривалість впливу вправ для розвитку рухомості та спрогнозувати план тренувань для покращення тих чи інших спортивних показників.

Помітно, що для розвитку рухливості найбільших, а саме тазо-стегнових суглобів, треба більше часу. Характерною особливістю вправ для розвитку цього відділу є поступовість та систематичність занять та навантаження. Активний рух в суглобі виконується м'язами-синергістами, діяльність яких коригується центральною нервовою системою. Гальмування активного руху забезпечується тільки м'язами-антагоністами. Зв'язковий апарат і інші елементи суглоба при активних рухах в гальмівному процесі не беруть участь. Завдяки цьому під впливом центральної нервової системи об'єм активного руху у однієї і тієї ж людини може мінятися залежно від його функціонального стану. Враховуючи, що гнучкість визначається розвитком рухливості в суглобах, у людини можна виділити дві основні форми прояву рухливості в суглобах: рухливість під час пасивних рухів та рухливість під час активних рухів. Пасивна рухливість здійснюється під впливом зовнішніх сил і нерідко, до повного упору і больових відчуттів. Активна рухливість виконується за рахунок тяги м'язів, які проходять через суглоб. Активні рухи можна розділити на дві групи: повільні, тобто без прискорення та швидкі, тобто з прискоренням [49].

Найбільше значення на початкових етапах тренувань веслувальника завжди має активна рухливість. Проте, її величина в значній мірі визначається рівнем пасивної рухливості, яка характеризує в основному здібність людини до виконання широко амплітудних рухів. Разом з цим необхідно відзначити, що в спортивній практиці прийнято визначати тільки амплітуду активної рухливості, що має практичне значення, оскільки саме вона в значній мірі реалізується при виконанні фізичних вправ. І хоча між активною і пасивною рухливістю прямого кореляційного взаємозв'язку не виявляється, пасивна є резервом для активної гнучкості [49].

Таким чином, враховуючи фізіологічні особливості дитячого організму, на першому етапі підготовки веслувальника необхідною є поєднання занять фізкультурою та спортом, при реалізації яких першочергову увагу необхідно звернути на розвиток рухливості. Це невід'ємна частина тренувального

процесу, яка сприяє засвоєнню базової техніки при опануванні будь якими видами рухової спортивної діяльності.

1.4. Рухові здібності та навички – як головний предмет навчання веслувальника-початківця

Різноманітні рухові дії формуються на протязі життя людини під впливом багатьох факторів, при цьому сам процес формування може набувати різного характеру. Оптимізація даного процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання і наступного їх закріплення реулярними тренуваннями. Внутрішню логіку процесу утворення та удосконалення рухової дії в таких умовах прийнято схематично подавати в якості поступового переходу від знань та уявлень про конкретну дію до вміння виконувати її, а потім - від уміння до навичку. Вміння та навички відрізняються між собою переважно ступенем їх засвоєння, або способами управління із сторони свідомості людини. Вміння виконувати нову рухову дію виникає на основі таких передумов: мінімуму основних знань про техніку дії, наявності рухового досвіду, достатнього рівня фізичної підготовки, уяви про можливі схеми побудови системи рухів. Для рухового вміння характерним є постійне вдосконалення способу виконання дій при усвідомленому підході в процесі і закріплення керування рухами, що і є сутністю рухового вміння [48].

Роль останніх в фізичному вихованні може бути різною, в одних випадках вміння доводять до рівня навичок, якщо необхідно досягти володіння руховими вміннями до максимально досконалого рівня. В інших випадках рухові вміння опрацьовують без наступного переведення їх у навички, які в такому разі виступають допоміжними елементами вміння. Для засвоєння та оволодіння вправами, передбаченими шкільною програмою з фізкультури, достатньо їх опрацьовання на рівні умінь. Рухові вміння при цьому мають велику фахову та розумову цінність, оскільки головним при їх

засвоєнні є розвиток активного творчого мислення, спрямованого на аналіз та синтез рухів [48].

У результаті формування рухової дії виникає первинне рухове вміння. Це поняття, також як і поняття «рухова навичка», відноситься переважно до технічної сторони здатності виконувати рухові дії та разом з цим відображає відповідну ступінь їх сформованості, засвоєння. Тому рухове вміння являє собою одну із найбільш типових форм реалізації рухових здібностей людини, яка виражена в можливості виконувати рухові дії на основі неавтоматизованих цілеспрямованих операцій. До числа ознак первинного рухового вміння відносять такі параметри:

- постійна концентрація уваги на окремі складові операції в процесі виконання цілісної рухової програми, при цьому існує мінімальна, або незначна ступінь участі рухових автоматизмів при керуванні виконанням вказаної програми;
- відносна нестандартність параметрів та результатів дій при їх виконанні, надмірна (не задана програмою дій) мінливість техніки рухів (аж до її порушень), особливо під впливом мінливих факторів;
- розділення, або мало виражена злитність операцій, що спричиняє значну протяжність рухових дій в часі.

У цій характеристиці рухового вміння чітко визначенні його відмінності від рухових навичок, але ці відмінності носять відносний характер, адже вказані сутності є пов'язаними, послідовними ступенями на шляху формування цілісних рухових дій. Подальше вдосконалення рухових дій при багатократному повторі рухової дії призводить до автоматизації її виконання, тобто вміння переходить в навик. У результаті виникає злитність, стійкість виконання певних рухів та розвиток автоматизованого характеру управління рухами [46].

Руховий навик являє собою таку форму реалізації рухових можливостей, яка виникає на основі автоматизації рухового вміння. До числа таких, на відміну від ознак рухового вміння, відноситься:

- збільшена активність участі рухових автоматизмів у реалізації окремих рухових операцій з наявністю стійкого зв'язку між ними та направленість свідомості по ходу рухової дії не стільки на її деталі, скільки на реалізацію загальної задачі;
- виражена стереотипність окремих операцій і параметрів дії (у разі відсутності об'єктивних умов, які вимагають їх варіацій), збільшена стійкість техніки рухів щодо сторонніх факторів;
- вираженна злитність операцій та ущільнення часу виконання дій.

При навчанні руховим діям важливо ясно розуміти суть відмічених особливостей рухових умінь та навичок для того, щоб цілеспрямовано керувати процесом їх формування. Відповідно, руховий навичок – це оптимальна ступінь володіння образом, руховий навичок - це оптимальна ступінь володіння технікою дій, яку відрізняє автоматизоване (при мінімальному контролі із сторони свідомості) управління рухами, висока міцність міжопераційних зв'язків та надійність виконання. При формуванні навичу свідомість спрямована переважно на вузлові компоненти дії, сприйняття змінного середовища та кінцевих результатів дії. Так, при тренуваннях баскетболісти концентрують свою увагу під час переміщень на контроль швидкості, при передачах – на змінах місця та швидкості гравців, при кидках - на змінній позиції кидка в ціль [20].

Схематично етапи формування рухового вміння та рухового навичу відображено на рис.1.1.

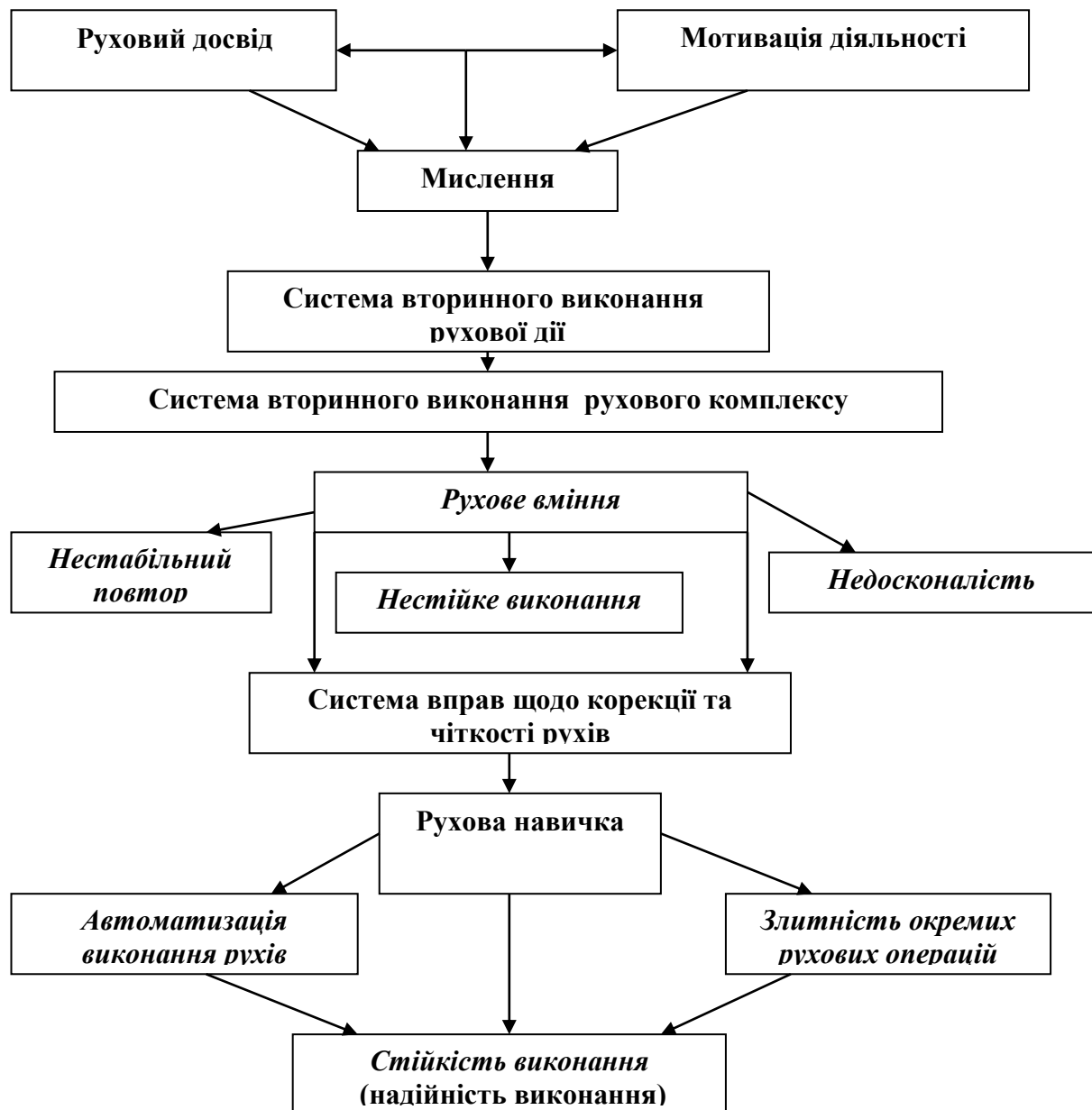


Рис.1.1. Схема етапів і елементів процесу формування спеціальних рухових вмінь та навичок, за [17]

Органічний взаємозв'язок рухових умінь і навичок складається перш за все в тому, що вміння слугує основою передумови формування навички в процесі навчання руховим діям. Навичка в цьому відношенні являє собою вміння, доведене до певного рівня автоматизації. У свою чергу навик, що, виник на основі первинного вміння («вміння першого типу»), може стати основою для виникнення нового, більш складного вміння («вміння другого типу»), яке включає в себе у якості окремого елемента цей навик.

Саме таким чином формується поступове оволодіння складними

вправами в будь яких рухових видах спорту. Відповідно, загальному фізичному розвитку школяра загалом сприяє, власне не саме оволодіння руховими вміннями та навичками, а загальна кількість рухової активності поєднана з процесом формування здатності до самостійного освоєння різноманітних рухових дій та закріплення їх більшості на рівні автоматичного виконання [18].

Короткий висновок за оглядом літератури

Більш як двостолітня історія спеціального тренування веслярів вказує на необхідність дотримання їх комплексної підготовки та урахування віко-фізіологічних особливостей юних спортсменів. Накопичений досвід у достатній мірі відображений в спеціальній літературі, в настановах і рекомендаціях, де розкрита більшість закономірностей і принципів проведення початкових етапів. У той же час, постійно виникають різноманітні питання щодо особливостей проведення спеціально-тренінгових занять та розвиваючого спрямування при роботі з різними віковими групами, які вимагають подальшої наукової та практичної доробки. Одним із таких питань є необхідність вибору, чи скоріше komponування методів і схем занять із дітьми, спрямованих загалом на збільшення рівня їх рухової активності, а вже потім – на відпрацювання специфіки рухового комплексу.

Особливе мають місце проблеми, які пов'язані з різним станом фізичного розвитку, підготовленості, бажання дітей щодо занять веслуванням. Детального освітлення даних проблем в доступній літературі багато, стандартів тут немає, а орієнтація на окремі вказівки тренерів-практиків іноді буває недоречною через помилковість певних схем. Навіть тренувальні підходи до початківців з різницею в 1-2 роки повинні бути адаптованими. Осмислено та критично використовуючи останні, можливо сказати, що у наявний час панують два основних підходи до методології занять з веслувальниками-початківцями. Перший підхід передбачає циклічний принцип занять, із базисною перевагою загального оздоровчого

спрямування, який поступово змінюється до спеціального. Другий напрямок передбачає ставку на регулярність занять комплексом фахових рухів, при поступовому збільшенні їх активності, тривалості та швидкості. Остання безперечно дещо нехтує загальними і спеціальними фізичними вправами. Проте за короткий час надає результати саме в плані веслувального комплексу. Обидва напрямки з успіхом використовуються, проте питання вибору методики занять первинного етапу й досі не мають чіткості і слугують одними із ключових питань в сфері веслувального спорту. Саме з цими питаннями прямо пов'язані й аспекти загального фізичного розвитку школярів-спортсменів, обрані для дослідження в межах дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Матеріал, місце та організація досліджень

Матеріалами досліджень слугували результати власних досліджень та статистичні матеріали різних установ щодо Олешківської СДЮШОР, ДЮСШ м. Олешки. Базовим матеріалом для виконаних досліджень слугували результати оцінки тренувань юних веслувальників при використанні різних засобів розвитку рухової активності та паралельно – обліку фізичного розвитку дітей на початкових етапах підготовки.

Місце досліджень – Олешківська СДЮШОР. Олешківська спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное є підрозділом СДЮШОР 2 м.Херсон, яка розташована м. Олешки, пляж Житлоселище, та має в наявності: Еленг з тренажерним залом; Роздягальні; Легкоатлетичний майданчик, Футбольну площадку; Баскетбольний майданчик. Олешківська СДЮШОР є позашкільним навчальним закладом спортивного профілю – закладом фізичної культури і спорту, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в веслуванні на байдарках і каное, створює необхідні умови для гармонійного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для збірних команд області та України, а також їх участі в обласних, державних і міжнародних змаганнях. Цілі діяльності Олешківської СДЮШОР - забезпечення розвитку здібностей вихованців в веслувальному спорті, створення необхідних умов для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту. В спортивній школі працюють 3 тренерів-викладачів, з них 1 – заслужених тренери України, 2 –

тренерів - викладачів першої категорії. В школі постійно займаються понад 35 спортсмена

Організація дослідження передбачала практичні дослідження в умовах Олешківської СДЮШОР та ДЮСШ м. Олешки, Комунальний заклад «Олешківський опорний заклад освіти № 4» Олешківської міської ради. Загальна тривалість магістерського дослідження склала 1,3 роки із проходженням трьох взаємозалежних етапів. Дослідження проходили на базі Олешківської СДЮШОР і мали експериментально-теоретичну спрямованість

В експерименті брали участь ученики 4-5 класів: хлопчики 10–12 років у кількості 30 осіб, та дівчатка аналогічної увікової групи, з яких були сформовані контрольна та експериментальна групи. Окрім того, в 30 учнів визначали добову рухова активність за допомогою крокоміра. Загалом в анкетуванні взяло участь 70 школярів різних вікових груп.

Експериментальні дослідження по темі магістерської роботи були виконані в умовах Олешківської СДЮШОР в період з 20 вересня 2020 по 15 квітня 2021 року. Об'єктом дослідження слугували групи школярів 5-6 класів, які за медичними показниками безперешкодно відвідували тренування з веслувального спорту і при опитуванні на початку експерименту висловили бажання прийняти участь у цих дослідженнях. Для контролю окремим дослідженням також піддавали дві групи школярів, які займалися баскетболом на секційних заняттях в умовах ДЮСШ міста Олешки.

На першому етапі учасники досліджень були піддані контролю щодо загального фізичного стану з метою встановлення можливості їх участі в програмі досліджень. Також на цьому етапі встановлювали ряд фізіологічно-технічних спеціальних показників, важливих при рухливих видах спортивних занять: швидкість бігу, сила, стрибучість, гнучкість, стійкість до втоми. За параметрами первинного рівня фізичної підготовки учасників розділили на три групи: веслувальники, які не бажали додатково займатись руховими видами спорту; 2.група учасників задовільного фізичного розвитку і певний

(0,6-1,0 років) досвід секційних занять з додатковими елементами рухливих командних ігор.

На другому етапі досліджень контролю закономірно піддавали дві групи веслувальників з різним рівнем рухової активності, оцінюючи кінцеві рівні та фізичні параметри упродовж першої фази початкового етапу тренувань.

Третій етап досліджень передбачав опрацювання різних організаційно-методичних підходів та схем збільшення рухової активності веслувальників із метою знаходження адекватно оптимальних методів, відповідних стану їх фізичної підготовки. Окрім цього, на третьому етапі був виконаний аналіз отриманих результатів у їх порівняльній структурі та статистичний аналіз даних.

2.2. Методи досліджень

2.2.1. Педагогічні дослідження. Використані методи педагогічних досліджень виконували в трьох основних формах - дослідження безпосередньо на тренувальному занятті, дослідження до початку тренувань та через 20-30 хвилин після нього, а також дослідження після 1 дня відпочинку. Контроль безпосередньо на занятті проводили: а) протягом всього заняття; б) при використанні вправ, або «прикидок».

Дослідження в перебігу всього тренувального слід застосовувати в тих випадках, коли більш цікавою є оцінка правильності побудови занять, наприклад варіанти поєднання і послідовності застосування різних спортивних засобів в одному занятті, доступність використовуваної в тренуванні кількості повторень вправи і його інтенсивності, правильність встановлених інтервалів відпочинку тощо. При цій формі організації педагогічних спостережень певні показники досліджували перед заняттям, після окремих частин заняття, відразу після виконання окремих вправ, після

інтервалів відпочинку або періодів зниження інтенсивності роботи і після закінчення заняття [30].

2.2.2. Функціональні проби. Фізична працездатність залежить від статури, рівня фізичного розвитку, складу тіла (морфологічні показники), від стану механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом, сили м'язів і локальної м'язової витривалості, нейром'язової координації, стану опорно-рухового апарату тощо. Безперечний вплив на працездатність має стан здоров'я [37].

Функціональні проби дозволяють оцінювати загальний стан організму, його резервні можливості, особливості адаптації різних систем до фізичних навантажень, які у ряді випадків імітують стресові дії. Провідним показником функціонального стану організму є загальна фізична працездатність, або готовність проводити фізичну роботу. Загальна фізична працездатність пропорційна кількості механічної роботи, яку індивід здатний виконувати тривало і з достатньо високою інтенсивністю і значною мірою залежить від продуктивності системи транспорту кисню.

Всі функціональні проби класифікуються за двома критеріями: характером дестабілізуючої дії (фізичні навантаження, зміна положення тіла, затримка дихання, напруження) та типу реєстрованих показників роботи системи кровообігу, дихання, виділення.

2.2.3. Хронометраж елементів виконання вправ. Визначення часу, що витрачається на виконання будь-яких дій, і його графічне зображення складають основний зміст хронометрування і хронографування. Звичайно проводиться хронометрування якого-небудь одного елемента цілісного дії, наприклад розбігу в стрибках (для вираховування швидкості розбігу), або поетапне хронометрування довгостроково виконуваного дії, що є частиною заняття, наприклад, пробігання п'ятдесятиметрових відрізків, або хронометрування всього заняття. Хронометрування використовується і як самостійний метод дослідження (наприклад, при узагальненні досвіду роботи кращих вчителів) і як додатковий до інших методів (наприклад, у

педагогічному експерименті, що визначає порівняльну ефективність методів розучування рухових дій, воно необхідне для встановлення часу, що витрачається на освоєння підвідних вправ) [38].

Хронометрування заняття здійснюється шляхом спостереження за діяльністю будь-якого учасника експериментального дослідження. Доцільно заздалегідь намітити для спостереження двох-трьох веслувальників з помітно різними здатностями. Результати хронометрування виконання ними тих чи інших вправ дозволяють судити з якоюсь часткою ймовірності про загально-групові характеристики, формуючи відносні оцінки в межах групової вибірки.

2.2.4. Інтерв'ювання та анкетування. В ході проведення експерименту проводили консультації та анкетні опитування фахівців у області оздоровчих видів спорту – це, перш за все, тренери з рухливих ігор, в т.ч. баскетболу, викладачі фізкультури, методисти з шкільної фізкультури. При цьому намагались сформулювати певний висновок про загальні засади існуючої системи проведення занять, про окремі робочі моменти цих занять, про оригінальність тієї або іншої методики. Регулярно проводили також анонімні опитування старшокласниць, зайнятих в групах контролю, так і не зайнятих в дослідженні.

2.2.5. Оцінка фігури (антропометричне тестування). Антропометричне тестування (АнТ) передбачало в першу чергу встановлення базових показників – росту та маси тіла. Окрім цього, саме у веслувальному спорті украй важлива поточна оцінка фігури, що дозволяє своєчасно уникати односторонньої гіпертрофії та автоматизації рухів лише на певну сторону тіла. При цьому використовували такі інструменти: терези медичні, антропометр (для вимірювання подовжніх розмірів). Вимірювання проводили тричі, на початку досліджень, через 2 місяці після початку та в кінці циклу.

Антропометрія – вимірювання параметрів людського тіла. Фізичний розвиток вивчали по таких основних антропометричних ознаках, як

зростання (стоячи), маса тіла і ширина плечей, коло грудної клітки, а також життєва ємкість легенів (ЖЕЛ) і м'язова сила [36].

Фізіологічні проби. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – один із найбільш простих, доступних і досить інформативних показників функціонального стану кровообігу (а також і тренованості частоти серцевих скорочень). Визначення ЧСС методом пальпації є найбільш простим і доступним. Для цього накладали 2-4 пальці на зап'ястя (на місце, де чітко відчувається биття пульсу) лівої руки і злегка притискали судину, або накладали руку на сонну артерію (зручно це робити з правої сторони). ЧСС звичайно підраховували за 10 с з відповідним перерахунком за 1 хвилину. Іноді, при порушенні ритму, ЧСС чітко підраховували протягом 60 секунд.

Після фізичного навантаження ЧСС визначали у перші 10 секунд відпочинку. Це пов'язано з тим, що через 30 секунд ЧСС знижується порівняно з пульсом, зафіксованим у перші 10 секунд, на 7,6 %, а до закінчення 1-ї хвилини – на 11,6 %. Точність вимірювання ЧСС за 10-секундним відрізком після навантаження дорівнює приблизно 10% (близько 6 ударів за 1 хвилину) [31].

2.2.6. Експериментальні дослідження базовані на окремих складових загального комплексу контрольних тестів.. Для оцінки загальної та спеціальної підготовленості початківців-веслувальників був використаний стандартний комплекс тестів, загальновідомий в системі попередньої і заключної оцінки фізпідготовки дітей та юнаків. При цьому використовували стандартні нормативи, діючі в школах до 2010 року. Отримані результати зводили в таблиці, піддаючи їх статистичному обрахунку з наступним порівнянням та аналізом [26].

2.2.7. Рівень загальної фізичної підготовки на первинному етапі контролю досліджували одночасно шляхом оцінки результатів 3 стандартних вправ – біг на 100 м, стрибок в довжину та жим лежачи. Одночасно проводили з'ясування медичних показань щодо допуску до занять фізкультурою, використовуючи стандартні медичні анкети. Стандартні

вправи оцінювали за усередненими даними, встановленими для учасників секційних занять з різних видів спорту, що дало змогу відійти від нормативів і більш динамічно оцінювати фізичну підготовленість учнів, які займалися на уроках фізкультури з різним рівнем інтенсивності занять [28] .

2.4. Статистичні дослідження

Математичну обробку результатів досліджень проводили за рекомендаціями І.А. Бакулова щодо математичної обробки даних, які передбачають обчислення середніх показників, групування даних, визначення показника кореляції, визначення ймовірності та рівня значимості отриманих результатів. Обробку фактичного цифрового матеріалу проводили автоматизовано на персональному комп'ютері з допомогою пакету програм «Excel – 2000/Статистика».

Отримані результати під час експерименту були оброблені за допомогою метода математичної статистики. Результати отримані під час виконання тестів експериментальною і контрольною групами доводились до середніх показників. Середня арифметична:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n};$$

де $\bar{X}$ - середня арифметична;

$\sum$ - знак суми;

V – значення варіанти;

n – кількість випадків.

Середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K};$$

де $V_{\max}$ - найбільше значення варіанти;

$V_{\min}$ - найменше значення варіанти;

K – коефіцієнт кількості випадків за таблицею С. І. Єрмолаєва.

Помилка середнього квадратичного відхилення:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}};$$

де $\sqrt{n-1}$ - число ступенів свободи.

Критерій достовірності Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_{\max} - \bar{X}_{\min}}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}};$$

Якщо $t > 2,0$, відмінності достовірні. X_1-X_2

Коефіцієнт кореляції за 4-х польною таблицею Браве:

a	b
c	d

Коефіцієнт кореляції представлений у вигляді формули:

$$r = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(b+c)(c+d)(d+a)}};$$

Слід зазначити, що:

1. Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює нулю, то зв'язок між властивостями відсутній;
2. Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює 1, то зв'язок між властивостями настільки великий, що стає функціональним та відображає взаємний вплив властивостей, тобто це має вигляд закономірності;
3. Абсолютна величина коефіцієнта кореляції не виходить за межі інтервалу від нуля до одиниці ($0 \leq r \leq 1$). Чим коефіцієнт кореляції ближче до 0, тим зв'язок тісніший.
4. Знак коефіцієнту кореляції “+” означає пряму кореляцію, знак “-” зворотною. Зворотна кореляція — це явище, коли збільшення однієї властивості викликає зменшення іншої та навпаки.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Оцінка рівня здоров'я веслувальників-початківців

З метою детального розкриття залежності стану здоров'я від фізичної активності були виконані локальні дослідження нозологічної структури хвороб, фіксованих серед учеників Олешківської СДЮШОР та ДЮСШ м. Олешки за період 2020-2021 навчальних років (Табл. 3.1). Для цього використовували дані медичних карточок учнів, наданих керівництвом Олешківській дільничної лікарні. У процесі аналізу результатів враховували той факт, що стабільно вираженим є достатньо високий відсоток інфекційних захворювань, який практично слугує індикатором популяційного показнику стану імунної системи.

Таблиця 3.1

Структура захворюваності школярів, %

Нозоформи (за діагнозом по симптомокомплексу)	Причини	Хлопці %	Дівчата %	Всього %
ОРЗ	Інфекція	9,09	9,09	18,18
ОРВІ	Інфекція	9,09	21,8	30,89
Переломи	Травми	9,09	9,09	18,18
Бронхіт	Вплив шкідливих промислових домішок у повітрі	3,63	3,63	7,26
Тонзиліт	Часті інфекційні захворювання	0,7	1,80	2,5
Фарингіт	Аденовірусні інфекції, сухе запилене повітря, дим	0,4	1,80	2,2
Гастрит	Харчування, вплив професійних шкідників	1,80	1,80	3,60
Алергії	Харчові продукти, хімічні речовини і т.д.	4,2	5,7	9,9

Статистично оброблені результати первинних матеріалів щодо обліку захворюваності, показують досить значні частоти реєстрації інфекційних уражень системи дихання. Певно, що стерті форми аналогічних захворювань,

та міст-інфекції простежуються у більшій кількості школярів в умовах прояву Ковід-19, чим це відображено в наданій статистиці. Окрім цього, структура та частоти реєстрації інфекцій системи дихання проявляють значні сезонні коливання, сягаючи піку переважно в лютому-березні. Деталізуючи сезонні та соціальні фактори, можливо виділити основні фактори впливу на здоров'я, серед яких приблизно 50% коригує із показниками побуту і умов життя, 20% – від стану оточуючого середовища і лише на 8,5% – від суто медичних факторів. Аналогічні та досить близькі показники щодо стану здоров'я наведені дослідниками країн ЄС для молодших вікових груп за період останніх 20 років [42], проте саме для періоду 2020-2022 рр. безперечним є вплив Ковід-19 та спричинених ним епідемічних пертурбацій щодо грипу та інших ОРЗ.

При аналізі отриманих результатів (Табл. 3.1) можливо простежити різну залежність прояву окремих нозоформ від рівня фізичної активності. Так, інфекції та простудні хвороби системи дихання є значно залежними від рівня високої рухової активності саме в зимово-весняний період. Хвороби системи травлення та ідіопатії майже не проявляють подібної залежності. Це вказує на різну детермінованість факторів, які ініціюють їх прояв, а відповідно ставлять перед фахівцями з фізичної культури та спорту ряд питань щодо специфіки заходів спортивно-масової роботи у відношенні груп населення, які мають певні патології, не протипоказані для занять спортом.

3.2. Оцінка видів і загальної структури форм рухової активності спортсменів-початківців різного рівня підготовки

Орієнтовний обсяг рухової діяльності дітей, що вчаться в четвертих-п'ятих класах і почали займатись веслувальним спортом, був оцінений за двома найпростішими показниками: 1.по кількості кроків (за добу) та за 2.часом руху. Дані, досить відносні показники загальної рухливості потребують оцінки на основі певних нормативів, у ролі яких виступили рекомендовані вікові нормативи загальної рухливості за А. Г. Сухаревим,

1991 [30]. Вже при перших оцінках, при порівнянні з рекомендованими нормами з'ясувалось, що середній показник рухової активності по дослідженій групі (7764 кроків ± 134) на 30,5-48,1% є помітно меншим нижньої межі норми – 15000 кроків за добу. Згідно за оцінками А.Г. Сухарева це дуже низький рівень рухової активності для дітей даної вікової категорії.

Для ліквідації даного недобру рухів та нормалізації активності була розроблена схема заходів щодо підвищення рівня рухової активності, пропонована у вигляді такої системної побудови (Рис.1).

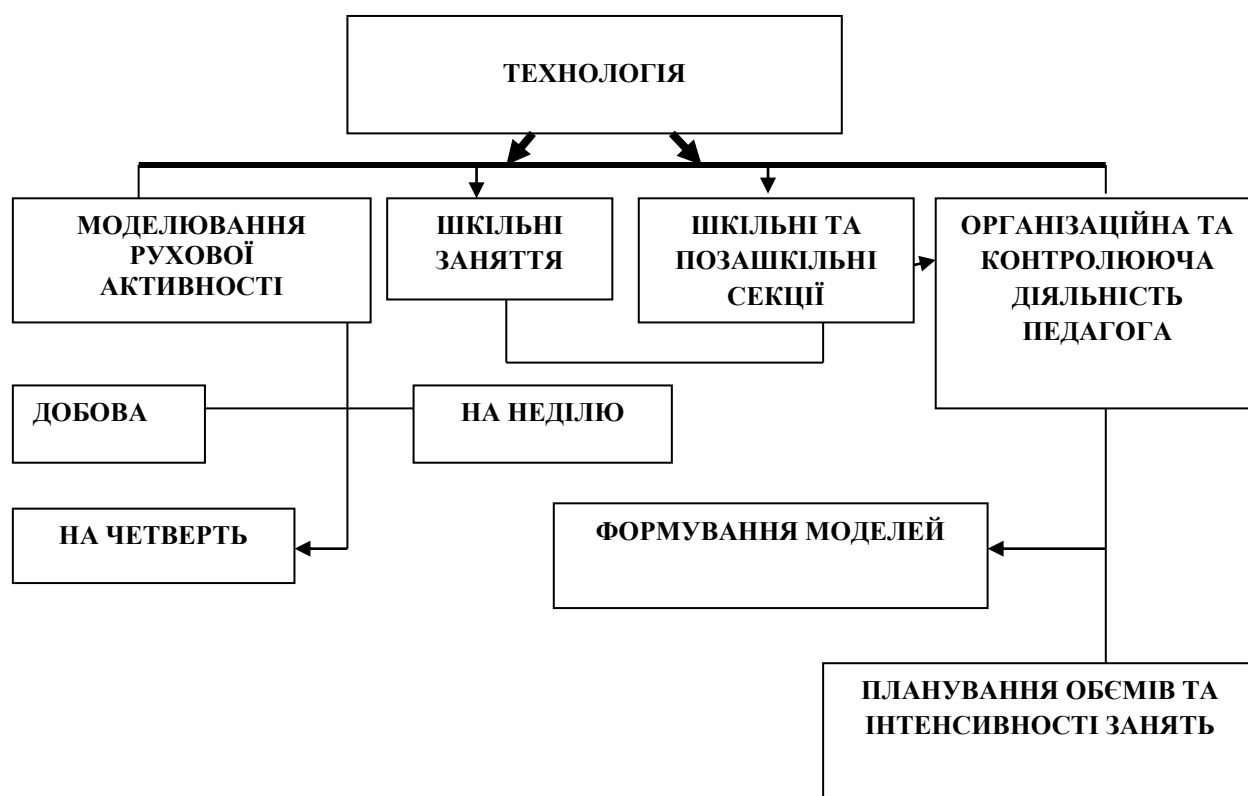


Рис. 3.1. Складові компоненти раціонального режиму рухової активності школярів

Базуючись на даній схемі, були сплановані елементи першого етапу досліджень, які передбачали групові контролі щодо обсягів рухової діяльності школярів-веслувальників, виконані в період вересня-листопада 2020 року. При цьому організація досліджень передбачала періодичні тестові контролі рухливості по 10 хвилин кожний із подальшою екстраполяцією результатів на аналогічні за часом періоди діяльності. Індивідуальні

результати сумували, обчислювали середні групові, вікові та статеві показники рухливості.

У ході виконаних досліджень було встановлено, що інтенсивність руху дітей 10-12 років коливається в межах від 1 крок/с (повільна ходьба) до 8 крок/с (швидкий біг). Опираючись на ці показники, найпростіше моделювання рухової активності має на меті й формування рухових дій спеціально для кожного спортсмена-початківця, формовану на основі створення невеликої програми фізкультурно-оздоровчої роботи впродовж дня, у якій обов'язково враховується час та інтенсивність виконуваних вправ спеціального комплексу. В якості орієнтовного матеріалу для моделювання навантажень були прийняті основні форми фізичного виховання дітей 10 – 12 років (таблиця 3.2) і додаткові види рухової діяльності (таблиця 3.3). у

Таблиця 3.2

Основні форми рухової діяльності початківців

№	Види рухової діяльності	Час, витрачений на даний вид рухової діяльності (хв.)
1	Гімнастика до занять	15 – 30
2	Фізкультхвилинки	3 – 5
3	Рухлива зміна	10 – 20
4	Динамічна година	45 – 60
5	Туристичний похід	120 - 360
6	Урок фізичної культури	45
7	Кружок фізичної культури	45 – 60
8	Спортивна секція	60 – 120
9	Група ОФП	45 – 60
10	Екскурсії	60 – 90
11	Спортивні свята	60 – 180
12	Змагання	90 – 180
13	Прогулянка	30 – 180

Згідно наведених даних (Таблиця 3.2), школярі-спортсмени в умовах міста Олешки проявляють певну рухову активність в таких формах, як: ранкова фізична зарядка (переважно загально-гімнастичні вправи), фізкультхвилинки під час основних занять, уроки фізичної культури. Поза

шкільними формами роботи передбачені секційні заняття (кружок фізкультури), туристичні походи, екскурсії, змагання тощо. В цілому у межах шкільних годин фізкультури (за можливості їх відвідування) участь школярів у рухливих заняттях охоплює від 75 до 120 хвилин, в середньому – до 4 годин на тиждень. Позашкільні форми рухливих занять займають в середньому 35-50 хвилин, або до 90 хвилин на тиждень, тоді як для школярів-спортсменів вони складають не менш 120 хвилин щодня, або 800 хвилин щотижня.

Окрім цього, враховуючи умови сільської місцевості, потрібно до сумарного показнику часу рухливості школярів додавати і час, який вони витрачають на дорогу до школи та із школи додому. За вибілковими підрахунками щоденні показники цього часу варіюють від 16 до 48 хвилин, що на тиждень складає в середньому 84 хвилини.

З числа вказаних видів рухової діяльності в умовах спортивної школи найбільш об'ємними та регулярними є тренування, елементи загальної фізкультури та переміщення до школи і з школи додому. Загалом, при оцінках суто вікових груп школярів за рівнем їх рухової діяльності встановлено, що загально-вагомими є туристичні походи, тоді як секційні заняття спортом охоплюють лише невелику (1/3) частину школярів, а відносно молодших 4-5 класів секційні заняття в умовах Олешківської СДЮШОР охоплюють лише 8,4%.

Узагальнюючи результати практичних оцінок видів рухової активності школярів та їх специфіку в умовах міста Олешки потрібно вказати на певну недосконалість стандартних підходів до розрахунків та явну сезонну відмінність отриманих результатів. При цьому розрахункові обсяги рухової активності школярів дослідних класів на 25-34% є нижчими за використані стандарти повсякденної рухливості. Останні, хоча й рекомендовані в кінці 90-х років минулого сторіччя, проте загалом співвідносяться з сучасними режимами. Проте, вони не включають в себе поправки на позашкільну

рухливість підлітків, які в умовах сільської місцевості звичайно є більш вищими, ніж для школярів урбанізованих територій.

Враховуючи результати першого етапу досліджень, необхідною також є і оцінка реальної перспективи впровадження додаткових форм рухової діяльності для спорстменів-початківців, рекомендована структура яких представлена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Додаткові види рухової діяльності учнів, можливі для реалізації в умовах Олешківської СДЮШОР

№	Вид активної діяльності	Час проведення (хв.)
1	Пластична гімнастика на початку уроку	5
2	Ритмічна гімнастика у дворі школи перед початком занять під музику	15
3	Дихальна гімнастика наприкінці уроку	5
4	Краєзнавча екскурсія пішком з ознайомленням із визначними пам'ятками району	60 - 120
5	Похід у ліс, парк	90 - 120
6	Дозвілля з катанням на санках, ковзанах тощо	120 - 60
7	Похід на лижах	60 - 90
8	Зимові види спорту: катання на ковзанах, лижах, гра в хокей	60 - 120
9	Літні види: біг, катання на роликах	90 - 120
10	Спортивні ігри: футбол, волейбол, баскетбол	60 - 120
11	Участь у масових спортивних змаганнях, забігах тощо	60 - 90
12	Прогулянка	15 -120
13	Прогулянка перед сном	15 - 20
14	Прогулянка з виїздом із класом	240 - 360

Серед перелічених видів рухової активності придатними і привабливими для реалізації в умовах сільської місцевості наступні: пластична гімнастика на початку уроків, заміна ранкової фіззарядки ритмічною гімнастикою, короткі походи по місцевості, спортивні ігри, а

також сезонні рухливі види спорту. В той же час, навіть проста організація ранкової фіззарядки є проблемною через наявність школярів із інших сусідніх сіл, які прибувають до школи автобусами, розклад яких орієнтований на початок шкільних занять.

Спроби корекції часу відбуття і прибуття шкільного автобуса входить у протиріччя з віковою строкатістю школярів, які приїжджають до школи. Неможливо вимагати від учнів молодших класів приходити до автобусу на півгодини раніше, щоб забезпечити проведення передурочних фізкультурних заходів. Тому реальними в даному плані є лише організовані екскурсії та прогулянки із школярами, аудиторні короткочасні заняття (п'ятихвилинки) та інші форми додаткових рухливих занять на території школи. Серед останніх найбільш оптимальними є спортивні ігри з високим рівнем рухливості – такі як волейбол, баскетбол, футбол, теніс тощо. Їх постійне проведення стало можливим завдяки наявності відкритого стадіону та теплового зимового спортзалу Комунального закладу «Олешківський опорний заклад освіти № 4» Олешківської міської ради

Враховуючи специфіку шкільної програми та наявних умов рухового режиму дня учнів середніх класів Олешківського опорного закладу освіти № 4, та з урахуванням сезонних особливостей були проведені три етапи контролю показників сумарної рухової активності дітей. Отримані результати придатні для орієнтовних оцінок та подальших розрахунків (Табл. 3.4). Результати первинних досліджень свідчать, що «універсальність» розрахункових методів оцінки рухової активності є несприйнятливою для реальної оцінки ситуації в системі веслувального спорту, але придатна для баскетболістів-початківців. В першу чергу це зумовлено специфікою підвищеної рухової діяльності дітей в умовах сільської місцевості, їх участі в господарських роботах вдома, щоденного подолання значних відстаней до школи та частими прогулянками на природі. Орієнтація розрахунків лише до рухливості їх в умовах спортивної школи призводить до загально-хибних

оцінках, які в кількісному відношенні є меншими, ніж в умовах міських ЗОШ, а реально – майже вдвоє вищими.

Таблиця 3.4

Види рухової активності школярів середніх класів та загальна їх тривалість (на добу) в жовтні 2011 року

№	Види рухової діяльності	Час, витрачений на даний вид рухової діяльності (хв.)
1	Дорога до школи	20*
2	Фізкультзарядка	15
3	«Фізкульт» хвилинки	5х4=20
4	Урок фізичної культури	45**
5	Спортивна секція	120**
6	Дорога додому	20*
7	Середні обсяги рухливості після школи (вдома при відпочинку, виконанні господарських робіт тощо)	75
83	Прогулянка	30 – 40

Примітки: * середній показник (n=27), **- 2 рази в неділю

Але, явна несталість рухового режиму учнів в досліджуваної нами спортивній школі є дійсним фактом, який вказує на загальну недосконалість системи первинної підготовки веслувальників, та к і баскетболістів. При цьому явно відсутня бажана для веслувальників спрямованість фізичних вправ на уроках фізкультури, відсутня корекція фізичної підготовки учнів із урахуванням їх індивідуального рухового режиму, що призводить у ряді випадків до переваги дітей та провокує різні інфекційні хвороби простудного комплексу.

3.2. Оптимізації робочої моделі рухової активності

Враховуючи результати виконаних досліджень, стало зрозумілим, що для досягнення мети, поставленої в роботі, необхідно сформувати певну модель рухової активності початківців-веслувальників, адаптовану саме для умов Олешківської СДЮШОР. Базуючись на загальних принципах теорії та методики тренувального процесу, а також на рекомендаціях провідних тренерів школи, була створена робоча модель рухової активності, комплектована в такій послідовності вправ, які вони виконують впродовж дня (Рис. 3.2).

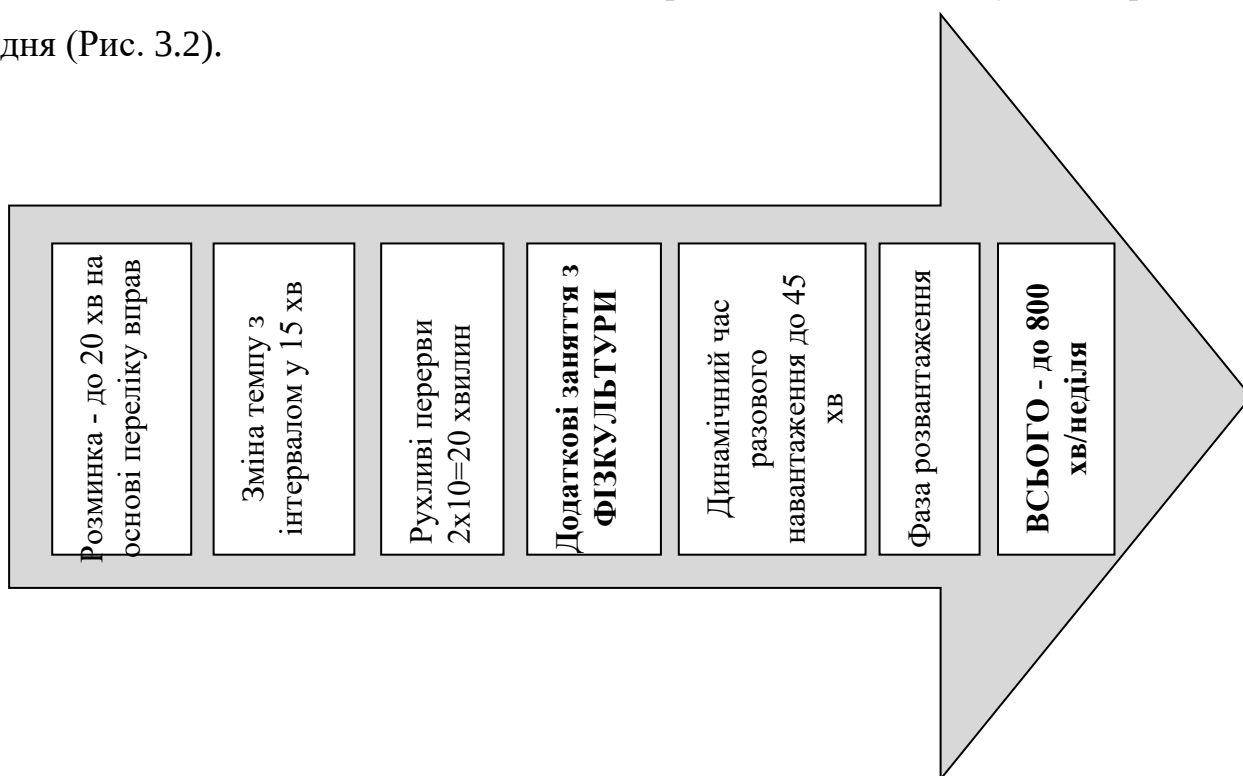


Рис.2. Модель бажаного рухового режиму веслярів на початкових фазах тренувань

Ця модель являє собою коротку програму дій початківця, дозволяючи йому реалізувати свою денну та недільну тренувань з досягненням норми рухових дій. По друге, система дозволяє оцінити відхилення від норми й кооркутвату свою рухову активність оптимальною на даному відрізку часу, а

також формує у веслувальника звичку цінити звичайну фізичну культуру, як повсякденну необхідність у його житті.

Надалі були виконані дослідження наступного етапу, які передбачали моделі двох типів – коротку та довгу. Перша відповідає сумарному часу, рівному нижньої межі гігієнічної норми рухового навантаження, тобто в районі 3,6 годин на добу, а друга – рівна верхній межі норми в районі 4,8 годин на добу. Подібні моделі складали не лише в розрахунку на один день, аналогічним чином їх планували на тиждень, місяць, або навіть на більший відрізок часу. При плануванні обов'язково враховували обов'язкові додаткові форми занять фізизкультурою. Останні не можуть бути розставлені довільно за бажанням виконавця, їх вводили в розклад тренувань із тривалістю відповідною циклам тренувань та режиму роботи спортивної секції.

У запропонованій технології визначена також і організаційна робота тренера, як фахівця, що цілеспрямовано формує раціональний руховий режим веслувальника, актуалізуючи його саме з початкових фаз тренувального процесу. Останні поєднують наступні види діяльності:

- навчально-виховна - організація спортивної секції для однієї групи (за обраним видом спорту);
- фізкультурно-оздоровча - проведення всіх фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час для учнів 4-5-6 класів, розробка моделей раціонального режиму рухової активності для учнів загалом;
- культурно-просвітницька робота – консультації для педагогів і батьків щодо організації раціонального режиму дня школярів-спортсменів;
- організаційно-управлінська робота – залучення до організації різних форм спортивного вдосконалення лікарів;
- раціональне планування як спеціальної, так і загальної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Таким чином, тренер у силу професійно-педагогічних завдань, що стоять перед ним, повинен виступити в ролі організатора раціонального режиму дня для кожної окремої групи і для кожного окремого спортсмена в

тому числі. Проведені дослідження також вказують на те, що раціональний руховий режим спортсменів-початківців може бути сформований лише в результаті системної й цілеспрямованої роботи, яку повинен організувати підготовлений фахівець. Так, у спортивних школах із програмами підвищеної складності, які зараз є найбільш поширеними, тренувальні заняття відіграють мотиваційну роль у залученні молоді до регулярних занять із раціонально зростаючим рівнем фізичного навантаження.

Спортивна секція СДЮШОР з веслування є найбільш організаційно складним варіантом спеціальної підготовки, її діяльність передбачає не тільки регулярні навчально-тренувальні заняття, але і періодичні спортивні змагання, участь школярів у фізкультурно-спортивних заходах школи, району, міста.

Однієї зі стратегічних цілей роботи спортивної секції є гуманітарно-орієнтована соціалізація дітей через спортивну діяльність, що припускає збереження й зміцнення здоров'я, а також формування і розвиток фізичної й моральної культури, відповідно до гуманістичних цінностей. В цьому плані поєднання в роботі секції завдань підготовки спортсменів високої кваліфікації цілком можливі. Тож саме в школах олімпійського резерву значний ефект має фактор прикладу - навіть у випадку, якщо дитина не проявляє потрібні здатності, то в більшості випадків вона продовжує тренуватись і не полишається поза спортом, включається в змагання та інші заходи, що суттєво підвищує гуманістичну спрямованість спортивної секції. У школяра формується стійка потреба й мотивація до занять фізичними вправами, коли він володіє в досконалості певним видом рухової діяльності. Ефективно вирішувати завдання по прилученню школяра до рухливо-активного способу життя найбільше доцільно на основі вибраного виду рухової діяльності, яким дитина буде досконало володіти.

Таким чином, важливим моментом у формуванні оптимального рухового режиму веслувальників початківців окрім навчально-тренувальних

занять, є участь в інших формах рухової активності: спортивних змаганнях, фізкультурних святах, спортивному дозвіллі тощо.

3.3. Оцінка первинної працездатності веслувальників на фазі відбору за рівнем рухової активності

На кінцевому етапі досліджень за темою роботи були проведені експериментальні тестування для оцінки ефективності розробленої та запропонованої для практики технології підвищення рухової активності веслувальників 10–12 років, що навчаються за навчальними програмами підвищеної складності. Рівень ефективності цієї навчально-оздоровчої технології визначали за результатами тестування учнів контрольної та експериментальної групи, результати яких приведені на рисунку 3.3.

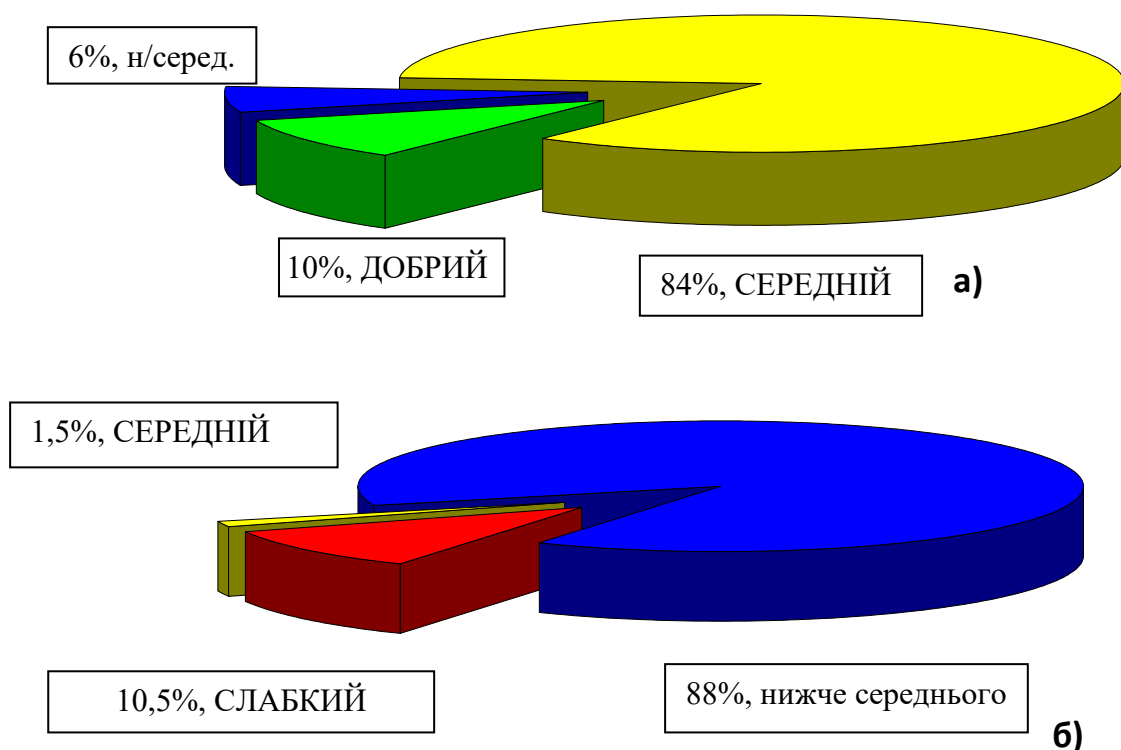


Рис. 3. Оцінки рівня працездатності початківців-веслувальників у А. контрольній і Б. експериментальній групах

Згідно отриманих результатів встановлено, що в експериментальній групі наприкінці експерименту фіксовані наступні показники працездатності: 1.кількість школярів з рівнем фізичної працездатності нижче середнього

рівня становить 6%; 2.кількість школярів із середнім рівнем фізичної працездатності 84%; 3.кількість школярів з високим рівнем фізичної працездатності лише 10%. Показники контрольної групи дещо інші - 1.кількість школярів зі слабким рівнем фізичної працездатності – 10,5%; 2.кількість школярів з рівнем працездатності нижче середнього – 88%; 3.кількість школярів із середнім рівнем фізичної працездатності – 1,5%.

Таким чином, впровадження запропонованої «змішаної», фізкультурно-спеціалізованої технології тренувань у практику підготовки веслувальників для дітей четвертих-п'ятих класів призводить до істотного підвищення рівня їх фізичної працездатності. Водночас, результати підвищення працездатності на фоні відповідного зростання рівня рухової активності зазвичай коригує з певною стимуляцією роботи ЦНС та підвищенням розумової діяльності. Для перевірки подібного ефекту були виконанні тестування учасників експерименту шляхом спеціального психологічного тестування. За основу була прийнята методика «кілець Ландольта», який узагальнює показники уважності, швидкості «перемикання» об'єкту уваги та можливості одночасного розподілу уваги. Узагальнені результати досліджень рівня розумової працездатності (кількість випробувань - по 30 дітей в 2-х групах) веслувальників та їх ровесників – учнів середньо-освітніх шкіл, розподілені на умовні групи за рівнем рухової активності, демонстровані даними таблиці 3.5.

Дійсно, дані табл.3.5. свідчать про певні відмінності в становленні основних розумових якостей досліджуваних, в залежності від рівня їх рухової активності. Так, веслувальники, які проявляли високу рухову активність і за цією ознакою були введені в експериментальну групу, демонстрували більш високі позитивні психологічні якості щодо фізичної та розумової працездатності. Це прямо підтверджує давно відомий теоретичний постулат про взаємозалежність рухової активності, психологічної стійкості і розумової працездатності дітей [35] і ще раз свідчить, настільки високим такий зв'язок є саме у дітей 1-12 років.

Таблиця 3.5

Результати психологічного тесту «кілець Ландольта», проведеного з школярами – учасниками експериментальної та контрольної групи

№	Властивості уваги	Найменування рівнів розвитку	Кількість випробуваних в % від загального числа		Вірогідність відмінностей
			Експериментальна група	Контрольна група	
1.	Продуктивність і стійкість	високий середній низький дуже низ.	- 22,2% 66,7% 11,1%	- - 66,6% 33,3%	(P>0,05)
2.	Розподіл	високий середній низький дуже низ.	- 22,3% 55,5% 22,2%	- - 66,7% 44,5%	(P>0,05)
3.	Перемикання	високий середній низький дуже низ.	- 22,2% 55,6% 22,2%	- - 55,5% 44,5%	(P>0,05)

У порівнянні з учасниками контрольної групи, навіть за умови досить короткого періоду експерименту, були теж отримані явно позитивні результати тестування, які й дозволяють рекомендувати розроблену схему тижневих тренувальних циклів до апробації та впровадження.

З метою більш глибокої деталізації отриманих результатів, паралельно з оцінкою рівня фізичної та розумової працездатності веслувальників-початківців відповідно до показників фізичної рухливості, оцінювали також успішність навчання та рівень здоров'я школярів-спортсменів, що вчаться в

четвертих-п'ятих класах, тобто соціально-педагогічні показники. Результати вказаних тестувань приведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Порівняння експериментальної й контрольної групи за соціально-педагогічними показниками

№	Показники	Групи		Вірогідність відмінностей
		Контрольна	Експериментальна	
1	Відвідуваність навчальних занять % від загальної кількості занять за рік	43±7,1	64±6,2	(P>0,05)
2	Кількість пропущених через хворобу занять за рік	11±0,5	7±1,3	(P>0,05)
3	Успішність по предмету «Фізична культура», середній бал по прийнятій системі оцінок	4,0±0,7	4,6±0,4	(P>0,05)
4	Успішність по загальноосвітніх предметах, середній бал по прийнятій системі оцінок	3,5±0,9	4,0±0,7	(P>0,05)
5	Участь у спортивно-масових заходах, % від загальної кількості	40%±10	80%±12	(P>0,05)
6	Кількість, що займаються в шкільних секціях	3	9	(P>0,05)

Наявні дані (Табл.3.6) дійсно підтверджують факт позитивності змін контрольованих показників у школярів-веслувальників, підданих додатковим заняттям з фізкультури, що й сформували експериментальну групу. Нормалізація їх рухового режиму через спеціальне тренування та «розвантаженість» фізкультурою несе позитивні зміни в показниках фізичної, розумової та соціально-педагогічної діяльності, вказуючи на високу мотиваційну єдність та підкреслюючи значення тренувань на фоні регулярних занять рухливими видами спортивних ігор підлітків.

3.4. Шляхи оптимізації рухової активності веслувальників

Ще на першому етапі досліджень була апробована методика активації рухової діяльності веслувальників через заняття волейболом, яка й впроваджувалась у межах тренувального процесу. Основною проблемою при цьому виступали організаційні питання, які не дозволяли реалізацію експериментальної роботи. З дозволу дирекції спортивної школи та за узгодженням із тренерами були сформовані дві дослідні групи дітей, які надали згоду на участь в цьому експерименті з впровадження волейболу. Для цього були обрані початківці - школярі 5-6-х класів, що надало можливість формування двох паралельних груп.

Попередньо з веслувальниками-школярами були проведені бесіди про закономірності тренувань в даному виді спорту, про обсяги та специфіку рухової активності, про особливості спеціальних вправ та бажаність різноманіття фізичних занять для загального фізичного розвитку. Потім веслувальників ознайомили з планами щодо експерименту та побудови експериментальних досліджень на основі дослідної та контрольної групи. Останні не мали ознак відбору за станом здоров'я, ростом, рівнем фізичного розвитку і підготовки, являючи собою приклад вільної вибірки.

Перша дослідна група поєднувала веслувальників, які висловили бажання займатись волейболом у складі тренувальних занять двічі на тиждень. У даній групі було 11 хлопців та 9 дівчат.

Контрольна група представлена веслувальниками, які не мали бажання займатись волейболом і намагались проводити фахові заняття з веслувального спорту за стандартною програмою первинної підготовки. Вказана група поєднала 29 школярів (17 дівчат та 12 хлопців).

Після утворення вказаних груп були узгоджені графіки занять і вирішені питання одночасного проведення групових занять. Регулярні тренувальні заняття почались з 15 вересня 2020 року і закінчились 25 березня 2021 року, протягом цього часу було проведено три заміри показників фізичного розвитку учасників та рівня їх фізичної підготовки. Аналіз

показників здоров'я, показників відвідування навчальних шкільних занять та захворюваності учасників за період експерименту виконували після його закінчення. Первинні та кінцеві дані, зафіксовані на початку та в кінці експерименту, піддавали статистичній обробці та групували за типом і напрямком. Усереднені результати антропометричних контролів дітей дослідних груп відображені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Середні антропометричні показники дітей протягом експериментального періоду їх занять фізкультурою на основі волейболу

Показники та їх значення	Первинні дані		Кінцеві дані	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Експериментальна група				
Довжина тіла, см	160±7,2	153,6±8,1	163±4,6	158,3±4,7
Маса тіла, кг	45,2±5,6	42,5±5,2	48,5±2,6	45,3±4,5
Контрольна група				
Довжина тіла, см	156±4,8	155,2±7,8	157±5,3	158,4±5,3
Маса тіла, кг	44,3±4,1	41,9±3,4	45,5±3,8	44,7±5,7

Результати первинного і кінцевого контролів (Табл.3.7), які охоплюють інтервал у 5 місяців, загалом демонструють досить мляву динаміку росту в досліджуваних групах. При цьому вікові зміни контрольованих антропометричних показників дещо більші в експериментальній групі, але в порівнянні з контрольною ці зміни не проявляють чіткої достовірності. Практично жодної відмінності немає у дівчат, але середньо-групові відхилення найменші саме в експериментальній групі, що вказує на вирівнюваність процесів росту. Для контрольної групи такі відхилення досить значні і перевершують 10% межу від середнього значення, вказуючи на нерівномірність вибірки. Вказані відхилення від середнього у контрольній групі мають місце у відношенні обох показників - довжини та маси тіла.

Аналогічним чином піддавали аналізу показники функціонального стану організму дітей експериментальних груп на протязі експерименту. Результати піддані статистичним обрахункам і наведені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Показники функціонального стану дітей експериментальних і контрольної групи

Показники та їх значення	Первинні дані		Кінцеві дані	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Експериментальна група				
ЧСС у спокої, уд./хв.	77,6±8,9	79,5±3,93	71,6±4,4	76,2±5,5
Артеріальний тиск, мм.рт.ст. (сistolічний)	124,0±5,1	123,6±8,1	121,5±5,6	122,5±5,2
Діастолічний тиск, мм рт.с	73,8±4,7	66,7±6,0	72,5±4,4	70,7±4,7
ІФС, ум. од.	0,498	0,464	0,511	0,474
Контрольна група				
ЧСС у спокої, уд./хв.	79,0±8,2	79,9±5,7	77,6±8,4	78,3±9,2
Артеріальний тиск, мм.рт.ст. (сistolічний)	123,6±5,1	128,4±4,5	127,3±6,8	122,5±7,3
Діастолічний тиск, мм рт.с	78,1±8,0	69,8±6,9	75,5±7,1	65, 4±7,2
ІФС, ум. од.	0,487	0,460	0,486	0,463

Отримані результати щодо оцінки функціонального стану організму веслувальників обох дослідних груп свідчать про наявність незначних змін середніх параметрів із деяким позитивним значенням у експериментальній групі. Але, за відсутності статистично достовірних відмінностей чітко оцінити і порівняти отримані результати на фоні вікових змін та закономірностей практично неможливо. Такі позитивні результати проведення тренувальних занять із веслування з включенням волейболу для

вирівнювання рівня рухової активності дозволяють продовжити наукові дослідження щодо доцільності та ефективності змішаних та інтегрованих із спортивними іграми програм початкових фаз тренувань веслувальників.

3.5. Обговорення отриманих результатів

За останні роки на Україні, в тому числі в південних сільських районах в особливості, має місце значне зростання захворюваності молоді та й населення загалом, що є наслідком соціально – екологічної нестабільності та прояву епідемічної напруги по Ковід-19. Закономірною реакцією на зміну ситуації у суспільстві стало погіршення здоров'я дітей. У певній мірі погіршення, а часом і відсутність коригуючого впливу спорту чи принаймні фізкультури поглибила ситуацію з дитячою захворюваністю на Ковід-19 та прояв різних нозологічних форм ОРЗ. Про необхідність комплексних досліджень причин погіршення здоров'я дітей фахівці застерігали ще в середині 90-х років минулого століття. Ними підкреслювалась важливість контролю стану дітей саме у віковій групі 10-12 років, так як в цей період життя відбуваються значні фізіологічні зміни і перебудови в організмі людини [35].

Отримані результати досліджень даних щодо рухової активності веслувальників-початківців свідчать, що загальна рухова активність дітей знаходиться на досить низькому рівні. Зрозуміло, що рухливість дітей та їх здоров'я і фізичний розвиток взаємопов'язані з умовами життя, регіоном, соціально-економічними так і екологічними умовами місцевості, тощо. Необхідність аналізу цих факторів зумовлена тим, що поняття «фізичний розвиток» використовується у двох значеннях: як процес, котрий відбувається в організмі людини, і як показник досягнутого рівня розвитку (індивідуальна гармонія) [37]. Нормальний фізичний розвиток – це зміни

будови і функцій організму людини з віком, які відбуваються у відповідності до ростових процесів [47].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність школярів, як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури, має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям. Використання різноманітних форм спортивної активності сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя, підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей. Практика фізичного виховання, а також дослідження, проведені в цьому напрямку, свідчать про значний вплив рухової активності на розвиток, стан здоров'я і працездатність людини [38].

Саме спорт здавна був і лишається могутнім засобом активного впливу на розвиток організму і удосконалення його функцій. Структура режиму дня, властива більшості школярів сільських ЗОШ, характеризується наступними показниками:

- заняття в школі займають 5, 5 годин на день;
- 42,9% респондентів затрачають на підготовку уроків до 2 годин на день;
- 39,4% учнів присвячують до 1, 5 годин на день перегляду телевізійних програм;
- 47,6% п'ятикласників відводять до 1 години на день комп'ютерним іграм;
- 62,9% дітей, до напівгодини в день займається роботою з будинку;
- 52,3% школярів, присвячують до напівгодини в день прогулянкам.

У даному плані отримані результати співвідносяться із даними досліджень П.К.Анохіна в області теорії функціональних систем, одним із основних положень яких є концепція системогенеза. Отже, рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, що позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге – як один з об'єктивних показників його

функціонального стану, тому що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [26]. Проте рухова активність повинна мати свої межі, особливо в молодшому шкільному віці. Численні дослідження [27] дозволили встановити, що недостатня, так і надлишкова рухова активність призводить до патологічних змін у стані організму. При дослідженні проблеми рухової активності особливої актуальності набуває виявлення індикаторних параметрів, що визначають оптимальний рівень її для різноманітних вікових груп населення, що враховують віково-статеві особливості та можливості організму. В основу раціонального рухового режиму повинен бути покладений принцип оптимальності, який залучає до використання широкого арсеналу засобів спорту, в тому числі веслувального спорту. Заняття спортом забезпечує формування й удосконалення основних прагнень сучасної людини, а також комплексний розвиток рухових якостей.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури, урахування досвіду роботи провідних тренерів та науковців, а також отримані результати дослідження, виконаного на базі Олешківської СДЮШОР та ДЮСШ м. Олешки, Комунального закладу «Олешківський опорний заклад освіти № 4» Олешківської міської ради. свідчать про те, що 82–85% часу навчання сучасні школярі 10-12 літнього віку проводять у сидячому положенні. З моменту приходу в школу рівень рухової активності дітей знижується на 50% і надалі цей показник гальмується по мірі їх дорослішання. Єдинно дієвим засобом протидії цьому явищу виступає спорт;

2. У процесі оцінки режиму дня веслувальників-початківців віком 10-12 років було встановлено, що час активної діяльності в умовах секційних занять становить у середньому 15 годин 30 хв. (з 7,30 годин ранку до 22 годин вечера), з яких переважна більшість часу займає навчально-освітня та спортивна діяльність. Діти, не зайняті в системі спорту, витрачають більшу частину добового часу на ментальні вправи і їх загальна рухова активність сягає лише 48,1% від обсягу рекомендованих;

3. Обсяг щоденної рухової активності учнів 10-12 років показав, що кількість локомоцій, чинених п'ятикласником за день, становить $7764 \pm 133,7$; четверокласників - $9801 \pm 137,9$ (для порівняння - у третьокласників - $11079 \pm 119,7$), тобто спостерігається виражена тенденція зниження обсягу рухової активності від молодших класів до середніх. Веслувальники-початківці на 34,3% перевищують вказані параметри за рахунок тренувань, проте не завжди виходять на рівень нормативів;

4. Спеціальна рухова активність веслувальників-початківців формується в середньому упродовж 2,2 місяці регулярних тренувань, сумарна тривалість яких перевищує 2,5 годин/добу. Окрім цього, їх звична рухова активність становить до 1,1 години щодня, тоді як при застосуванні спеціально організованих додаткових занять зростає 1,5 годин/добу.

5. Інтенсифікація рухової активності веслярів-початківців не є дієвим засобом в системі спеціальних тренувань, проте звичайні режими тренінгу в поєднанні з періодичним і регулярним впровадженням занять фізкультурою чи волейболом помітно підвищують результативність навчання, фізичного розвитку та володіння спеціальними руховими комплексами;

6. Тренування веслувальників на початкових етапах без вторинних додаткових занять фізкультурою теж забезпечує досягнення достатнього рівня рухової активності та розвитку позитивних властивостей дітей, проте швидко формує і закріплює одностороній тип фізичної працездатності, обмежуючи різноманіття набутих фізично-фізіологічних властивостей;

7. Впровадження з перших днів тренувань веслувальників-початківців цілісно «синтетичної» системи на основі поєднання спеціальної підготовки з додатковими заняттями фізкультурою чи ігровими видами командної гри (волейболу) дозволяє уникнути односторонньої спрямованості тренувального процесу, своєчасно «розвантажити» організм початківця і забезпечує гармонійний розвиток дітей-школярів.

ПРОПОЗИЦІЇ

Найважливішим компонентом моделювання раціонального режиму рухової активності веслувальників-початківців 10-12 років є введення до тренувального циклу додаткових занять із популярного серед дітей виду спорту, що сприяє розв'язанню сукупності соціально значимих завдань, як в області залучення спортсменів-початківців до щоденних занять фізкультурою, так і в плані формування раціональних режимів тренувань;

2. Активізація рухової активності в середовищі спортсменів-веслувальників з перших днів тренувань є дієвим засобом формування і підтримки рухливо-активного способу життя, слугуючи позитивним моментом у вирішенні соціально-педагогічних проблем шкільного навчання;

3. Результати проведеного експериментального дослідження свідчать про ефективність розробленої технології, дозволяючи її рекомендувати до широкої апробації. Впровадження основних елементів «змішаної» системи тренування веслувальників з самого початку їх підготовки дозволяє підвищити загальну та спеціальну працездатність, яка є одним з показників здоров'я молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. International Canoe Federation. Ocean Racing Coaching Manual. Prepared for the International Canoeing Federation, November, 2016 Compiled and edited by Dawid Mocke. https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_canoe_ocean_racing_coaching_manual.pdf.
2. International Canoe Federation. Paracanoe Competition Rules 2019 https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_paracanoe_2019.pdf. –
3. International Canoe Federation. Rules for Canoe Freestyle 2019 – 51 p. https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_freestyle_2019.pdf. –
4. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
5. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
6. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное: навч. посіб. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2014. Ч. 1. 136 с.
7. Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Практикум з веслування : навч. посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 136 с.
8. Булатова М. М. Б 90 Олімпійська спадщина України: Художній альбом. К.: Олімп. л-ра, 2016. Кн.1.128 с.
9. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 342 с.
10. Ван В.; Дяченко А. Контроль спеціальної роботоздатності кваліфікованих веслувальників на байдарках і каное на дистанції 500 і 1000 м. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2017. Вип.3. С.10-14.
11. Васьков Ю.В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистістю орієнтованого навчання учнів.

- Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ХДПУ, 2003. - №3. – С. 31-33.
12. Ведменко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ХДПУ, 2004. №3. С.12-14 с.
 13. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту : Підручник. К:Олімп. літ., 2014. 334 с.
 14. Веслування академічне. Навчальна програма для ДЮСШ, спеціалізованих ДЮСШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 116 с.
 15. Воронцов Ю. О., Чередніченко О.О., Маслачков Ю.М. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. К., 2007. 104 с
 16. Ежегодник мировой санитарной статистики. – ВОЗ, Женева, 2021. С.305.
 17. Жирнов О. В. Удосконалення техніки веслування кваліфікованих байдарочників на основі моделювання кінематичної структури рухів : автореф. дис... канд. з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ. 2007. 20 с.
 18. Земляков В.Е. Физическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: Учеб.пособие. Херсон: Олдиплюс. 2000. 206 с.
 19. Іваськів С. М., Васірук М. С. Фізична підготовка юних веслувальників в навчально-тренувальних групах. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Матеріали четвертого регіонального науково-методичного семінару 21-22 грудня 2018 р. Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018. С. 49-55
 20. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Харьков: Точка. 2009. 396 с.

21. Конституція України. Основні чинні кодекси та закони України. За ред. Ю.П. Єлісєвєнєкє. К.:Махаєн, 2003. – 398 с.
22. Корєбєйнікєв Г., Приступє Є., Корєбєйнікєвє Л., Бріскін Л. Оцінювєння психєфїзієлєгїчних станів у спортї. Львів : ЛДУФК, 2013. 311 с.
23. Кєстєкєвїч В. М. «Тєорїє і мєтєдїкє спортївнєї пїдгєтєвкї» (на прикєдї командних їгрових видів спорту). Нєвчєльнїй посїбнїк. Вїннїцє: Плєнєр, 2014. 616 с
24. Лїнєцє М.М., Чїчкєн О.А., Хїмєнєс Х.Р. (та їн.); за заг. ред.. М.М. Лїнцє.Дїфєрєнцїєцїє фїзїчнєї пїдгєтєвкї спортсменів. Львів. 2017. ЛДУФК. 304 с.
25. Мєтєвїєнкє І. Інформєтївнї крїтерїї вїдбєру спортсменів на єтапї почєткєвєї пїдгєтєвкї у вєслувєнні на бєйдєрках і канєє. Тєорїє і мєтєдїкє фїзїчнєгє вїховєння і спорту. 2013. В.4. С. 3–5.
26. Окунь Д. Вплїв експєрїмєнтєльнєї прєграмї тренувєння на показнїкї фїзїчнєї пїдгєтєвлєнєстї юнїх вєслєрїв-слєломїстїв. Фїзїчнє вїховєння, спорт і культурє здєрєв'є у сучєснєму суспїльствї : збїрнїк нєуковїх прєць... № 2 (30), 2015. С. 140-146.
27. Пїтїн М. П. Тєорєтїчнє пїдгєтєвкє в спортї. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
28. Плєтєнєв В. Н. Сїстємє пєдгєтєвкї спортсменєв в єлїмпїйськєм спортє. Общєє тєорїєє єє прєктїчєськїє прїлєжєнїє. Кїєв : Олїмп. лїт., 2004. 808 с.
29. Прє затвєрджєннє Прєвїл змєгєнь з єкєдємїчнєгє вєслувєння : Нєкєз Мїнїстєрствє молєдї та спорту Українї вїд 08.07.2013 р., № 28. Вєрхєвнє Рєдє Українї. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13#Text>.
30. Русєнєвє О. М., Чєрєднїчєнкє О.О. Осєблївєстї рєзвїткє вєслувєння на бєйдєрках і канєє в Українї на сучєснєму єтапї. Слєбєжєнськїй нєуковє-спортївнїй вїснїк. – 2013. – № 2. – С. 80–83.
31. Смлєк В., Шєвчєк А., Глєшкє П. Вєслувєльнїй спорт єк чїннїк сєцїєлїзєцїї студєнтів. Фїзїчнє вїховєння, спорт і культурє здєрєв'є у сучєснєму суспїльствї. 2021. № 3(55). С.31–35.

32. Статут Федерації академічного веслування України (нова редакція) : Позачерговий Конгрес ФАВУ від 20 червня 2017 р., №1. <http://rowingukraine.org/statut>
33. Федерація каное України. Чемпіонат України – 2020. Технічні результати (4 серпня 2020 р. <https://ukraine-canoe.org/novyny/ukraina/chemp-onat-ukrajini2020-tekhn-chn-rezul-tati.html>).
34. Флерчук В. В. Обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні на байдарках і каное. Молода спортивна наука України. Львів. 2008. Вип.12. Т.1. С.370–374.
35. Флерчук В.В. Комплекс інформативних педагогічних тестів для орієнтації спортсменів на різні змагальні дистанції // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2009. № 2. С. 147-151.
36. Флерчук В.В. Обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні на байдарках та каное. Молода спортивна наука України. 2008. Т.1. С. 370-374.
37. Чеханюк О. П. Динаміка результатів корекції тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць на байдарках на етапі спеціалізованої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5(38). С.271–274.
38. Чеханюк О. П. Параметри тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць на байдарках. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. За ред. Є. Приступи. Львів. 2012. Вип. 16, Том 1. С. 324–328.
39. Чеханюк О. П., Чичкан О. А. Кореляционная взаимосвязь между показателями общей и специальной физической подготовленности квалифицированных гребчих на байдарках. Теория и практика физической культуры. 2013. №10. С.71–74.

40. Чеханюк О. П., Чичкан О. А. Структура та зміст фізичної підготовки та підготовленості кваліфікованих веслувальниць, що спеціалізуються на різних дистанціях. Веслування. 20134. № 1 (6). С. 14–15. 16.
41. Чеханюк О.П. Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих веслувальниць на байдарках. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. За ред. Є. Приступи. Львів. 2013. Вип. 17, Том 1. С. 282-287.
42. Чеханюк О.П. Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих веслувальниць на байдарках. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Л., 2013. Вип.17, Т.1. С. 282-287.
43. Чичкан О. А. Особливості фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки. Теорія та методика фізичного виховання. 2002. №3. С.26-28.
44. Чичкан О. А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: Автореф. дис.... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / ЛДІФК. Львів. 2004. 19 с.
45. Чичкан О. А., Линець М. М. Методика диференційованої фізичної підготовки 12-14-річних веслувальниць: методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ. Львів: ЛДІФК, 2004. 50 с.
46. Чичкан О.А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 Львівський держ. інт фізичної культури. - Л., 2004. 19 с.
47. Чичкан, О.А.; Тьорло, О. І.; Червоношапка, М. О.; Костовський, М. Г.; Голодівський, М. Ф. Алгоритм корекції тренувального процесу кваліфікованих веслувальниць на байдарках. 2021. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35680>

48. Шинкарук О.А. Использование модельных характеристик в процессе отбора и ориентации подготовки спортсменов. Вісник Запорізького національного університету. 2012, №2(8). С. 285-292.
49. Шкребтій Ю. М., Чередниченко О. О., Моргун В. П., Єременко Н. П. Веслування на човнах «Дракон»: навч. прогр. для ДЮСШ. Київ, 2016. 92 с.