

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ  
ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ  
МІКРО- ТА МЕЗОЦИКЛІВ  
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛЯРІВ



*Омельченко Олена, Міщак Олена*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-079**

**Annotation**

**Introduction.** Building the training process of highly qualified athletes has been and is a major problem for professionals for many years. After all, only a rationally sound construction allows the athlete to achieve the highest result. **Purpose:** to analyze the theoretical and methodological aspects and construction of micro- and mesocycles of rowers in academic rowing at the stage of preparation for higher achievements. **Material and methods:** analysis and generalization of scientific and methodical literature, analysis of training plans. **Results:** the results of the analysis of the construction of the training process of highly qualified rowers indicate that the training process is built taking into account the general provisions of the training system for athletes. It has been established that the modern training system needs to be corrected due to changes in the competition calendar and reduced distance travel time. **Conclusions:** the theoretical and methodological aspects and features of construction of micro- and mesocycles of rowers in academic rowing at the stage of preparation for higher achievements are analyzed. It is determined that the training process of rowers is built taking into account the general provisions of the system of training athletes. It is noted that in the construction of micro- and mesocycles considerable emphasis is placed on improving such qualities of rowers as strength, power and special endurance. However, it should be noted that the construction of the training process does not take into account the latest changes in the calendar of the international federation and the reduction of distance travel time. The program of training qualified athletes in modern academic rowing needs to be adjusted in accordance with modern changes.

The stage of preparation for higher achievements is crucial in the training of qualified athletes and requires changes in its structure and content in the light of modern changes.

**Key words:** micro- and mesocycles, rowing, highly qualified rowers.

**Анотація**

**Вступ.** Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів була і є основною проблемою фахівців протягом багатьох років. Адже тільки раціонально обґрунтована побудова дає можливість спортсмену досягти найвищого результату. **Мета:** проаналізувати теоретико-методичні аспекти і побудову мікро- та мезоциклів веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. **Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз тренувальних планів. **Результати** аналізу побудови тренувального процесу висококваліфікованих веслярів свідчать про те, що тренувальний процес побудований з урахуванням загальних положень системи підготовки спортсменів. Встановлено, що сучасна система підготовки потребує корекції у зв'язку зі змінами календаря змагань і зменшенням часу долаття дистанції. **Висновки:** проаналізовано теоретико-методичні аспекти та особливості побудови мікро- та мезоциклів веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. Визначе-

но, що тренувальний процес веслярів побудований з урахуванням загальних положень системи підготовки спортсменів. Зазначено, що при побудові мікро- та мезоциклів значний акцент ставиться на вдосконалення таких якостей веслярів, як сили, силової та спеціальної витривалості. Але, слід зауважити, що у побудові тренувального процесу не враховані останні зміни календаря міжнародної федерації та зменшення часу додання дистанції. Програма підготовки кваліфікованих атлетів у сучасному веслуванні академічному потребує корекції у відповідності до сучасних вимог.

Етап підготовки до вищих досягнень є вирішальним у підготовці кваліфікованих атлетів і потребує змін в його структурі та змісті з урахуванням сучасних вимог.

**Ключові слова:** мікро- та мезоцикли, веслування, веслярі високої кваліфікації.

#### Анотація

**Введение.** Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов было и есть основной проблемой специалистов на протяжении многих лет. Только рационально обоснованное построение дает возможность спортсмену достичь наивысшего результата. **Цель:** проанализировать теоретико-методические аспекты и построение микро- и мезоциклов гребцов в гребле академической на этапе подготовки к высшим достижениям. **Материал и методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ тренировочных планов. **Результаты:** результаты анализа построения тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов свидетельствуют о том, что тренировочный процесс построен с учетом общих положений системы подготовки спортсменов. Установлено, что современная система подготовки требует коррекции в связи с изменениями календаря соревнований и изменением времени прохождения дистанции. **Выводы:** выполнен анализ теоретико-методических аспектов и особенностей построения микро- и мезоциклов гребцов в гребле академической на этапе подготовки к высшим достижениям. Определено, что тренировочный процесс гребцов построен с учётом общих положений системы подготовки спортсменов. Указано, что при построении микро- и мезоциклов основной акцент ставится на совершенствовании таких качеств гребцов, как сила, силовая и специальная выносливость. Но, вместе с тем, необходимо отметить, что в построении тренировочного процесса не учитываются последние изменения календаря международной федерации и уменьшение времени прохождения дистанции. Программа подготовки квалифицированных атлетов в современной гребле академической требует коррекции в соответствии с современными требованиями.

Етап підготовки к высшим достижениям является решающим в подготовке квалифицированных атлетов и требует изменений в его структуре и содержании с учётом современных требований.

**Ключевые слова:** микро- и мезоциклы, гребля, гребцы высокой квалификации.

**Вступ.** Відсутність даних про раціональну побудову та організацію тренувального процесу визначає необхідність науково-методичного обґрунтування, практичної розробки і реалізації методик і програм [1, 2, 3]. Як зазначають фахівці, фундаментом реалізації компонентів змагальної діяльності є раціональне наповнення відповідним змістом мікро- та мезоструктур тренувального процесу [4, 5]. А досягнення оптимальної структури змагальної діяльності в процесі подолання дистанції є ключовим фактором досягнення високого спортивного результату [3, 10].

Проте у сучасному веслуванні академічному не знаходять належного висвітлення питання

теоретико-методичних аспектів побудови тренувального процесу веслярів, а також відчувається нестача науково-методичних розробок, які були б спрямовані саме на побудову мікро- та мезоциклів веслярів на етапі підготовки до вищих досягнень [3, 7].

Як наголошують фахівці, за останні роки відбулися зміни у змагальному календарі міжнародної федерації з веслування академічного (FISA). Висококваліфікованим атлетам доводиться брати старту на міжнародних змаганнях частіше завдяки високій щільності міжнародного календаря [8, 6, 11, 12].

В той же час відбувається зменшення часу додання змагальної дистанції та, як наслідок, мо-

дифікація тренувальних планів і програм у бік перерозподілу фізичних навантажень [9].

**Мета** – проаналізувати теоретико-методичні аспекти та особливості побудови мікро- та мезоциклів веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз тренувальних планів.

**Результати досліджень.** У веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень вся система підготовки спрямована на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності та удосконалення системи керування тренувальним процесом.

Таблиця 1

**Співвідношення видів підготовки у мезоциклах підготовчого періоду**

Фізичні якості та види підготовки	Мезоцикли		
	1-2	3-7	8-9
Витривалість (загальна та спеціальна), %	60	15	20
Сила, силова витривалість, %	10	40	10
Спеціальна витривалість, %	20	40	10
Технічна підготовка, %	10	5	60

Не дивлячись на постійний пошук засобів і методів удосконалення тренувального процесу, проблема підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів високого класу є актуальною завжди. Необхідно зазначити, що ефективне планування відіграє важливу роль у побудові всієї системи підготовки спортсменів.

Як наголошують фахівці, побудова різних структурних утворень тренувального процесу – тренувальних занять, мікро-, мезоциклів і періодів визначає ефективність змагальної діяльності в цілому та досягнення високого спортивного результату [9].

Нами проаналізовано побудову мікро- та мезоциклів веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

Встановлено, що 1-5 передзмагальні мезоцикли спрямовані на вдосконалення, головним чином, витривалості, яка займає до 60% часу, а також технічної підготовленості. Невеликий відсоток часу (до 20%) займає вдоскона-

лення силових якостей і силової витривалості.

Зміст мезоциклу складають вправи на формування раціональної техніки веслування, а також її подальшого вдосконалення – веслування з різною швидкістю, потужністю, темпом. Також використовуються бігові вправи. Для вдосконалення силових якостей і силової витривалості використовуються вправи у човні з гідрогальмом та обтяженнями.

У 3-7 передзмагальних мезоциклах до 40% часу займає вдосконалення сили, силової витривалості, а також спеціальної витривалості. Загальній і спеціальній витривалості відводиться 15% часу, 5% – технічній підготовці.

Зміст цих мезоциклів охоплює більшу частину підготовчого періоду, в цей час тренування на воді, як правило, припиняються. В цей період використовуються різноманітні вправи: вправи на тренажерах для вдосконалення різних фізичних якостей, веслу-

вання у весловому басейні, веслування на тренажері «Concept-2», бігові вправи.

8-9 мезоцикли спрямовані, головним чином, на вдосконалення технічної підготовленості веслярів (до 60%), 20% приділено загальній і спеціальній витривалості, по 10% – вдосконаленню сили, спеціальної та силової витривалості.

1-6 мікроцикли (табл.2) підготовчого періоду спрямовані на поступове підведення організму до ефективного виконання специфічних тренувальних навантажень, підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена – серцево-судинної, системи зовнішнього дихання та м'язової. Завданнями цих мікроциклів є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань усіх видів підготовки, вдосконалення загальних фізичних якостей, а саме: витривалості та силових якостей спортсмена.

Зміст цих мікроциклів склада-

Таблиця 2

**Співвідношення видів підготовки у мікроциклах підготовчого періоду**

Фізичні якості та види підготовки	Мікроцикли		
	1-6	7-14	15-20
Витривалість (загальна та спеціальна), %	50	50	20
Сила, силова витривалість, %	50	35	
Спеціальна витривалість, %			30
Технічна підготовка, %			50
Максимальна сила		15	

ють вправи зі штангою, які виконуються спортсменами з потужністю до 50% від максимальної з ЧСС 150-160 уд•хв<sup>-1</sup> та веслування на ергометрі «Concept-2» з аналогічними показниками ЧСС. Під час веслування на ергометрі «Concept-2» довжина відрізків становить 250 м, а темп веслування складає 36-38 гребків за хвилину. У цих мікроциклах використовуються загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи із застосуванням безперервного, інтервального, повторного методів тренування.

7-14 мікроцикли спрямовані на розвиток витривалості, силової витривалості, сили і максимальної сили, а також на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів. Основними засобами цих мікроциклів є бігові вправи, веслування на ергометрі «Concept-2», вправи зі штангою з використанням безперервного, повторного та інтервального методів. Потужність вправ зі штангою та під час веслування на ергометрі складає 90% від максимальної при ЧСС 170-180 уд•хв<sup>-1</sup>, довжина відрізків під час веслування на ергометрі становить 250 м з темпом проходження 36-38 гребків за хвилину.

Зміст 15-20 мікроциклів спрямований на інтегральну підготовку спортсмена. Завданнями цього мезоциклу є стимуляція адаптаційних процесів, підвищення рівня фізичної підготовки і здійснення інтегральної підготов-

ки. До його змісту входять бігові вправи і вправи на вдосконалення техніки веслування; застосовуються безперервний, повторний та інтервальний методи. Вправи з веслування виконуються з потужністю 80-90% від максимальної при ЧСС 170-180 уд•хв<sup>-1</sup>.

**Дискусія.** Проведене нами дослідження доповнює і підтверджує дані науково-методичної літератури про те, що побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів є складним і багатограним процесом. На етапі підготовки до вищих досягнень цей процес складається з одного макроциклу, акцент робиться на подальшому вдосконаленні спеціальних якостей весляра – сили, силової та спеціальної витривалості. При сприятливих погодних умовах удосконалюється технічна підготовленість на воді. Тренувальний процес веслярів спрямований на вдосконалення техніки веслування, накопичення змагального досвіду, психологічну підготовку, підготовку до участі в головних та інших змаганнях.

Водночас, як відмічають фахівці, сучасні зміни у змагальній діяльності та змагальному календарі спричиняють і зміни у побудові тренувального процесу. Тренувальний процес доцільно планувати з урахуванням збільшення кількості мікроциклів (по кількості головних змагань) та наповнення відповідним змістом періодів мікро- та макроструктур

тренувального процесу.

**Висновки.** Проаналізовано теоретико-методичні аспекти та особливості побудови мікро- та мезоциклів веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. Визначено, що тренувальний процес веслярів побудований з урахуванням загальних положень системи підготовки спортсменів. Зазначено, що при побудові мікро- та мезоциклів значний акцент ставиться на вдосконалення таких якостей веслярів, як: сили, силової та спеціальної витривалості. Але слід зауважити, що у побудові тренувального процесу не враховані останні зміни календаря міжнародної федерації та зменшення часу долання дистанції. Програма підготовки кваліфікованих атлетів у сучасному веслуванні академічному потребує корекції у відповідності до сучасних вимог.

Етап підготовки до вищих досягнень є вирішальним у підготовці кваліфікованих атлетів і потребує змін в його структурі та змісті з урахуванням сучасних вимог.

**Вдячності.** Дослідження проводилося згідно із Тематичним планом науково-дослідних робіт Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2026 рр. за темою: «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті».

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

### Література

1. Ageev Sh.K. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш.К. Агеев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2012. – 8 с.
2. Веслування академічне. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та

### References

1. Ageev, Sh.K. (2012), Osnovnyie aspektyi sovremennoy sistemyi podgotovki kvalifitsirovannyih sportmenov v akademicheskoy greble / Sh.K. Ageev // Povolzhskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kulturyi, sporta i turizma. – Kazan, 2012. – 8 s. [in Russian]
2. Vesluvannya akademichne. (2011), Navchalna programma dlya dityacho-yunatskih sportivnih shkil, spetsializovanih dityacho-yunatskih shkil olimpiyskogo rezervu, shkil vischoyi sportivnoyi may-



- спеціалізованих навчальних закладів спортивно-го профілю. – Київ: Літера, 2011. – 116 с.
3. Довгодько І., Дяченко А. Розподілення тренувальних навантажень на етапі безпосередньої підготовки до головного старту сезону веслувальників високої кваліфікації. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Вип. 10 (104) 18. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2018 (104). с 37-41 (Наук.-пед. проблеми фіз. культури; 15).
  4. Клинов В.В. Теория спорта (основы спортивной тренировки). Справочные материалы для студентов факультетов физической культуры. Мозырь: МГПУ имени И. П. Шамякина; 2015;46.
  5. Костюкевич В.М. Моделирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 18. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського; 2014:147-53.
  6. Міжнародна федерація веслування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.worldrowing.com/>
  7. Омельченко О.С. Організаційно-методичні аспекти експериментальної тренувальної програми для спортсменів легкої ваги в академічному веслуванні / О.С. Омельченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХДАДМ, 2014. – № 4. – С. 27-33. doi: 10.6084/m9.figshare.950953
  8. Платонов В.Н. Построение подготовки в течение года / В.Н. Платонов, М.М. Шибир // Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 204-253.
  9. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.М. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2016. – Кн.1. – 2015. – 680 с.
  10. Чжао Дун, Дяченко А. Вплив спеціальної силової підготовки на специфічні компоненти функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;(1):52-57.
  11. Шинкарук О.А. Подготовка спортсменки высокого класса в гребле на байдарках к главным соревнованиям макроцикла. В: Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14-ий міжнар. наук. конгрес, присвячується 80-річчю НУФВСУ; 2010 Жовт 5-8; Київ. Київ: НУФВСУ; 2010. с. 142.
  12. Gee TI, Olsen PD, Berger NJ, Golby J, Thompson KG. Strength and conditioning practices in rowing. J Strength Cond Res. 2011;25(3):668–82.
  13. Gee T.I, Olsen P.D, Berger N.J, Golby J, Thompson K.G., (2011), Strength and conditioning practices in rowing. J Strength Cond Res. 2011;25(3):668–82.
  - sternosti ta spetsializovanih navchalnih zakladiv sportivnogo profilyu. – Kiyiv: Litera, 2011. – 116 s. [in Ukraine]
  3. Dovgodko I., Dyachenko A., (2018), Rozpodllyennya trenuvalnih navantazhen na etapI bezposerednoYi pldgotovki do golovnoyu startu sezonu vesluvalnikiv visokoYi kvalifikatsiyi. V: Naukoviy chasopis Nats. ped. un-tu Im. M. P. Dragomanova. Vip. 10 (104) 18. KiYiv: NPU Im. M. P. Dragomanova; 2018 (104). s 37-41 (Nauk.-ped. problemi flz. kulturi; 15) [in Ukraine].
  4. Klinov V.V., (2015), Teoriya sporta (osnovyi sportivnoy trenirovki). Spravochniy materialy dlya studentov fakultetov fizicheskoy kulturyi. Mozyir: MGPU imeni I. P. Shamyakina; 2015; 46. [in Russian]
  5. Kostyukevich V.M., (2014), Modelyuvannya sistemi pldgotovki sportsmeniv visokoYi kvalifikatsiyi. V: Flzichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi: 18. Vlnnitsya: VDPU Im. M. Kotsyubinskogo; 2014:147-53. [in Ukraine]
  6. Mizhnarodna federatsIya vesluvannya [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://www.worldrowing.com/>
  7. Omelchenko O.S., (2014), Organizatsionno-metodichni aspekti eksperimentalnoyi trenuvalnoyi programi dlya sportsmeniv legkoyi vagi v akademichnomu vesluvanni / O.S. Omelchenko // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi flzichnogo vihovannya i sportu: naukoviy zhurnal. – Harkiv, HDADM, 2014. – # 4. – S. 27-33. doi: 10.6084/m9.figshare.950953. [in Ukraine]
  8. Platonov V.N., (2000), Postroenie podgotovki v techenie goda / V.N. Platonov, M.M. Shibir // Plavanie. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2000. – S. 204-253. [in Ukraine]
  9. Platonov, V.M. (2016), Systema podghotovky sportsmenov v olymпыjskom sporте. Obshhaja teoryja y ee prakticheskye prylozheniya: uchenyk [dlja trenerov]: v 2 kn. [The system of training athletes in Olympicsports: textbook [for trainers]: / V.M. Platonov. – K.: Olymпыjskaja lyteratura,. – Kn.1. – 2015. – 680 p. [in Ukraine]
  10. Chzhao Dun, Dyachenko A., Vpliv spetsialnoYi silovoYi pldgotovki na spetsifichni komponenti funktsionalnogo zabezpechennya spetsialnoYi robotozdatnostI sportsmeniv u vesluvanni akademichnomu. Teoriya I metodika flzichnogo vihovannya I sportu. 2019;(1):52-57.[in Ukraine].
  11. Shinkaruk O.A., (2010), Podgotovka sportsmenki vyisokogo klassa v greble na baydarkah k glavnyim sorevnovaniyam makrotsikla. V: Ollmпыyskiy sport I sport dlya vslh: 14-iy mlzhnar. nauk. kongres, prisvyachuetsya 80-rlchchyu NUFVSU; 2010 Zhovt 5-8; KiYiv. KiYiv: NUFVSU; 2010. s. 142. [in Ukraine].

14. Guellich A, Seiler S, Emrich E. Training methods and intensity distribution of young world-class rowers. *International Journal of Sports Physiology & Performance*. 2009;4(4):448-60; 2009;26(1):206-209.
15. Mäestu J, Jürimäe J, Jürimäe T. Monitoring of performance and training in rowing. *Sports Med*. 2005;35(7):597-617.
12. Gee TI, Olsen PD, Berger NJ, Golby J, Thompson KG. Strength and conditioning practices in rowing. *J Strength Cond Res*. 2011;25(3):668–82.
13. Gee T.I, Olsen P.D, Berger N.J, Golby J, Thompson KG., (2011), Strength and conditioning practices in rowing. *J Strength Cond Res*. 2011;25(3):668–82.
14. Guellich A, Seiler S, Emrich E. Training methods and intensity distribution of young world-class rowers. *International Journal of Sports Physiology & Performance*. 2009;4(4):448-60; 2009;26(1):206-209.
15. Mäestu J, Jürimäe J, Jürimäe T. Monitoring of performance and training in rowing. *Sports Med*. 2005;35(7):597-617.

**Омельченко Олена**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна  
e-mail: ollenka7777@gmail.com

**Міщак Олена**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна