

УДК 37.037.1

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОК ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 13–15 ЛЕТ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ

Гайнуллин А.А., Святова Н.В., Косов А.В.

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
Казань, e-mail: nata.snv2011@mail.ru

Цель работы – выявить основную направленность тренировок групп начальной подготовки для ускоренной подготовки спортсменов высокого класса. Исследована подготовка 69 юных гребцов со стажем занятий академической греблей 1–2 года. Основная направленность тренировок на начальном этапе подготовки на дистанциях 1500 и 2000 м – повышение выносливости, на дистанции 1000 м – силовая направленность тренировок. Выводы: в зимний период подготовки тренировки, направленные на повышение технической подготовленности гребцов на начальном этапе, менее результативны, чем тренировки, способствующие повышению выносливости и силовой подготовки спортсменов; при подготовке к прохождению коротких дистанций силовая направленность тренировок проявляет себя как основная; группа, работающая преимущественно над выносливостью, показала лучшие результаты по сравнению с другими группами; важнейшими тренировочными аспектами на начальном этапе подготовки можно считать направленность тренировок на повышение выносливости молодых гребцов.

Ключевые слова: направленность тренировок, юные гребцы, академическая гребля

ORIENTATION OF TRAININGS OF OARSMEN ACADEMISTS OF 13–15 YEARS DURING THE WINTER PERIOD OF PREPARATION

Gaynullin A.A., Svyatova N.V., Kosov A.V.

Kazan federal university, Kazan, e-mail: nata.snv2011@mail.ru

The work purpose – to reveal the main orientation of trainings of groups of initial preparation for the accelerated training of high-class athletes. Training of 69 young oarsmen, with an experience of occupations by rowing of 1–2 years is investigated. The main orientation of trainings at the initial stage of preparation at distances 1500 and 2000 m – endurance increase, at a distance 1000 m – a power orientation of trainings. Conclusions: During the winter period of preparation the trainings directed on increase of technical readiness of oarsmen at the initial stage are less productive, than the trainings promoting increase of endurance and power training of athletes; by preparation for passing of short distances the power orientation of trainings proves as the main; the group working mainly over endurance showed the best results in comparison with other groups; at the initial stage of preparation it is possible to consider as the major training aspects an orientation of trainings on increase of endurance of young oarsmen.

Keywords: orientation of trainings, young oarsmen, rowing

Одной из наиболее актуальных тем спорта в настоящее время является подготовка резерва. Исследования в области спортивной подготовки детей и юношества признаны приоритетным направлением в развитии науки о физическом воспитании и спортивной подготовке [6]. Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Подготовка высококвалифицированных спортсменов академической гребли – это трудный и длительный процесс, включающий в себя разноплановую физическую подготовку, развитие и совершенствование физических качеств, наиболее важных для данного вида спорта. Академическая гребля – это и круглогодичный тренировочный процесс, в течение которого шлифуется мастерство, до автоматизма доводится техника гребка, при этом поддерживается оптимальная физическая форма. Подбор тренировочных средств и методов, соответствующих подготовленности юношей

в академической гребле, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке, имеют существенное значение в воспитании гребцов-академистов [2].

Физическая подготовка гребцов включает общефизическую и специальную подготовку. Наибольшее значение в академической гребле имеют такие физические качества, как выносливость и скоростно-силовые качества. Любая физическая нагрузка выполняется за счет мышечной работы. Для ее выполнения мышцы должны получать достаточное количество кислорода, который обеспечивает все клетки энергией. Количество кислорода находится в прямой зависимости от функционального состояния двух систем организма: дыхательной и сердечно-сосудистой [2]. Учитывая анатомо-физиологические особенности подросткового возраста, особенно такие, как несоответствие в развитии сердца и сосудов, с одной стороны, массы сердца и массы тела с другой, к назначению физических

упражнений для подростков следует подходить осторожно.

Академическая гребля относится к циклическим видам спорта. Циклические виды спорта, как правило, включают в оздоровительные программы с целью профилактики ряда заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также с лечебной целью. Общность циклических движений заключается в том, что все фазы движений, существующие в одном цикле, присутствуют и в остальных, причем в той же последовательности. Циклы друг от друга неотделимы. Роль физиологической основы циклических движений выполняет ритмический двигательный цепной рефлекс, имеющий безусловнорефлекторное происхождение и поддерживаемый автоматически. Значительная часть циклических движений представляет собой естественные локомоции или базируется на них. Греблей можно заниматься в любом возрасте, она относится к числу общеразвивающих упражнений и одновременно может служить отличным средством активного отдыха. Гребля способствует развитию скелетных мышц, особенно мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей, т.е. крупных мышечных массивов. Дыхательная мускулатура у гребцов хорошо развита. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) может достигать 6 литров и более у мужчин и 4 литров и более у женщин [8].

Подбор тренировочных средств и методов, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке имеют существенное значение в воспитании гребцов-академистов [1, 3]. Оптимизация физических нагрузок спортсменов невозможна

без научно обоснованных методологических подходов к тренировочному процессу. Оптимальное соотношение компонентов физической подготовки необходимо считать основным фактором повышения тренированности новичков [5, 6].

Цель работы – выявить основную направленность тренировок групп начальной подготовки для ускоренной подготовки спортсменов высокого класса.

Работа проводилась на базе «Детско-юношеской спортивной школы по водно-гребным видам спорта» г. Казани среди спортсменов групп начальной подготовки. В эксперименте участвовали 69 учащихся, специализирующихся в академической гребле, со стажем занятий 1–2 года: 45 мальчиков (возраст $14 \pm 0,12$ года, рост $1,70 \pm 0,01$ м, вес $59,7 \pm 3,3$ кг) и 24 девочки (возраст $13,7 \pm 0,17$ года, рост $1,60 \pm 0,02$ м, вес $48,35 \pm 1,99$ кг).

В современной системе подготовки юных гребцов в условиях спортивных школ недельная нагрузка для групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения (ГНП-1, ГНП-2) составляет по 9 академических часов, что обычно соответствует 3 полноценным тренировкам [4, 7]. Для проведения эксперимента мы добавили в недельный тренировочный план четвертую тренировку и внедрили его в работу на 6 недель. До и после эксперимента спортсмены прошли контрольную дистанцию в соответствии с возрастной группой на гребном эргометре Concept2 Indoor Rower.

Первая группа проходила более углубленную подготовку силовой направленности, вторая – выносливости, тренировка третьей группы была направлена на совершенствование технических навыков (табл. 1).

Таблица 1

Недельный план тренировок для экспериментальных групп спортсменов 13–15 лет

Группа	Первая тренировка	Вторая тренировка	Третья тренировка	Четвертая тренировка (дополнительная)
Группа 1, n = 22	Общая и специальная выносливость	Силовая, техническая подготовка (ОФП, СФП)	Игровая тренировка (быстрота, ловкость, координация, командная работа)	Силовая направленность
Группа 2, n = 23				Техническая подготовка
Группа 3, n = 23				Выносливость

Как видно из табл. 2, средние показатели в группах распределяются независимо от пола в следующем порядке: наибольшее улучшение в группе 3, работающей над повышением выносливости (мальчики $15,0 \pm 3,2$ с, девочки $10,1 \pm 5,2$ с), следующая

по величине результата – группа 1 (мальчики $11,1 \pm 3,6$ с, девочки $8,9 \pm 2,5$ с), работающая над силовой направленностью, наименьший прирост к результату показала группа, работающая над технической подготовкой (мальчики $9,0 \pm 3,8$ с, девочки $5,0 \pm 2,4$ с).

Таблица 2

Улучшение времени прохождения дистанции мальчиков и девочек 13–15 лет, занимающихся академической греблей в группах начальной подготовки

Группа	Улучшение всей группы, с	Улучшение среди мальчиков, с	Улучшение среди девочек, с
Группа 1, $n = 23$	$10,4 \pm 2,5$	$11,1 \pm 3,6$	$8,9 \pm 2,5$
Группа 2, $n = 23$	$7,6 \pm 3,9$	$9,0 \pm 3,8$	$5,0 \pm 2,4$
Группа 3, $n = 23$	$13,3 \pm 4,6$	$15,0 \pm 3,2$	$10,1 \pm 5,2$

Но мы видим иную ситуацию, если рассматриваем влияние развития физических качеств на результат прохождения различных дистанций (рис. 1).

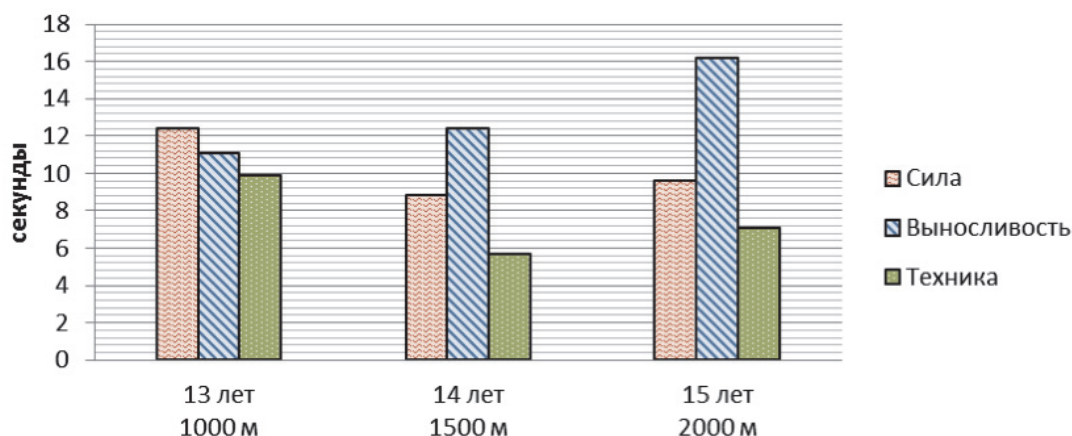


Рис. 1. Улучшение времени прохождения дистанций на гребном эргометре «Concept-2» в зависимости от типа тренировок среди юношей и девушек 13–15 лет

На дистанции 1000 метров появляется отличие – эффект тренировок силовой направленности несколько превосходит эффект тренировок, направленных на повышение выносливости ($12,4 \pm 4,7$ секунды у группы 1, $11,1 \pm 5,8$ секунды у группы 3 и $9,9 \pm 5,5$ секунды у группы 2), что верно для мальчиков и девочек (рис. 2, 3).

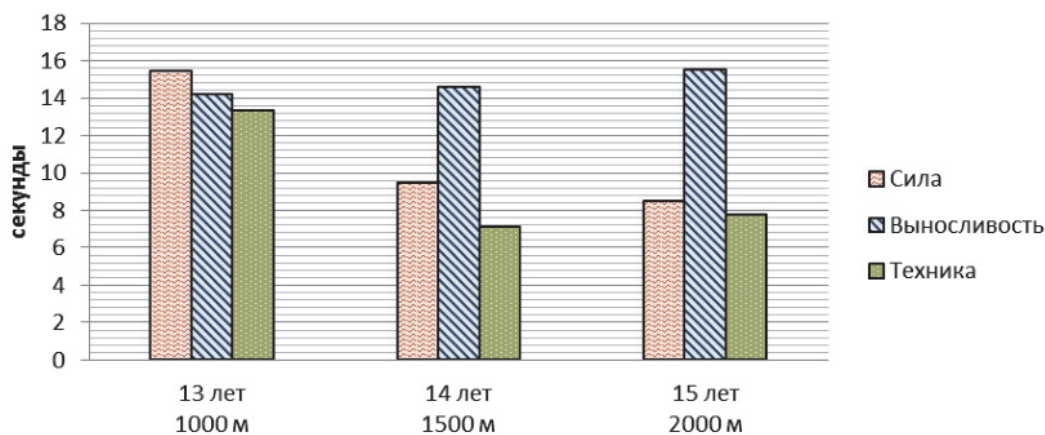


Рис. 2. Улучшение времени прохождения дистанций на гребном эргометре «Concept-2» в зависимости от типа тренировок среди юношей 13–15 лет

Это можно объяснить тем, что дистанция 1000 метров является короткой и «скоростной», поэтому тренировки, направленные на повышение взрывной силы и быстроты, считаются наиболее подходящими для повышения результата.

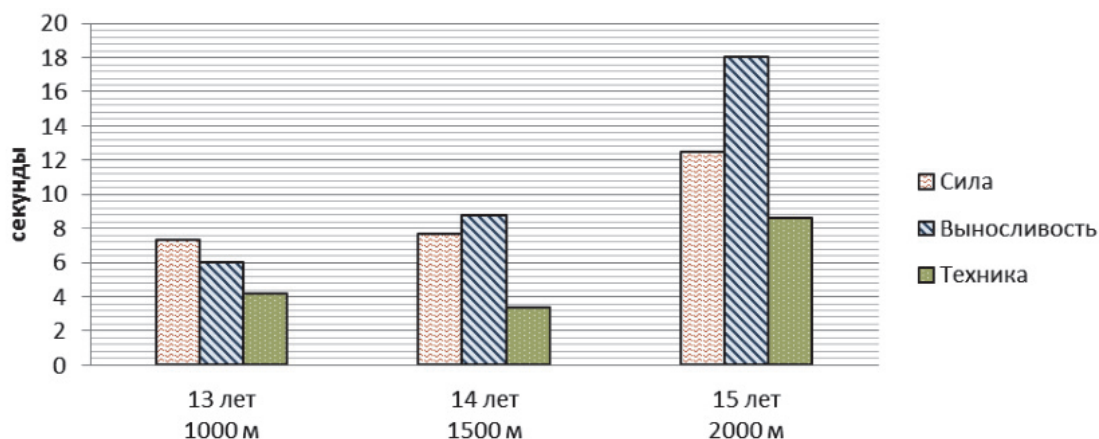


Рис. 3. Улучшение времени прохождения дистанций на гребном эргометре «Concept-2» в зависимости от типа тренировок среди девушек 13–15 лет

Учитывая, что основной дистанцией в академической гребле (начиная с 16 лет и старше) является дистанция протяженностью 2000 метров (также является олимпийской дистанцией), можно сделать вывод, что один из основных аспектов подготовки юных спортсменов – тренировки, направленные на повышение общей и силовой выносливости.

Результаты нашего эксперимента – произошли улучшения у всех трех групп, не зависимо от того, на какое направление тренировок был сделан акцент.

Выводы

– в зимний период подготовки тренировки, направленные на повышение технической подготовленности гребцов, на начальном этапе менее результативны, чем тренировки, способствующие повышению выносливости и силовой подготовки спортсменов;

– при подготовке к прохождению коротких дистанций силовая направленность тренировок проявляет себя как основная;

– группа, работающая преимущественно над выносливостью, показала лучшие результаты по сравнению с другими группами;

– важнейшими тренировочными аспектами на начальном этапе подготовки можно считать направленность тренировок на повышение выносливости молодых гребцов.

В подготовке гребцов-академистов на начальном этапе необходимо уделять внимание не только освоению широко-

го диапазона навыков, но и большое внимание уделять развитию выносливости у спортсменов как общей, так и силовой, не забывая при этом о чувствительных периодах развития. Говоря о подготовке спортсменов 13–14 лет, нужно уделить достаточно внимания развитию силовых способностей, т.к. этот возраст является чувствительным периодом для их развития, а также возрастом, когда соревновательная дистанция относительно мала по расстоянию.

Список литературы

1. Баранова М.В. Формирование устойчивого интереса к занятиям гребным спортом на этапе начальной подготовки средствами комплектования командных лодок / М.В. Баранова, Л.А. Егоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12. – С. 6–10.
2. Барыкинский З.А., Юдин Б.Д. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-метод. проф.-препод. кол., аспирантов, соискателей и студентов ФК МПГУ. – 2012. – С. 16.
3. Галеев И.Ш. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом / И.Ш. Галеев, Н.В. Святова, А.А. Ситдикова, Л.Т. Миннахметова, А.А. Мисбахов, А.И. Садыкова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2. – С. 331.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфофизиомеханический подход): монография. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
5. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 28–31.
6. Егоренко Л.А. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13-15 лет) в академиче-

ской гребле в годичном цикле подготовки / Л.А. Егоренко, Л.Я. Андреева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 12–17.

7. Михайлова Т.В. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов. – М.: Советский спорт, 2004 – 192 с.

8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – С. 524–528 (605 с.).

References

1. Baranova M.V. Formirovanie ustojchivogo interesa k zanjatijam grebnym sportom na jetape nachal'noj podgotovki sredstvami komplektovaniya komandnyh lodok / M.V. Baranova, L.A. Egorenko // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2009. no. 12. pp. 6–10.

2. Barykinskij Z.A. Ocenka funkcional'nogo sostojanija organizma kak kriterij prognozirovaniya jeffektivnosti trenirovki v akademicheskoj greble / Barykinskij Z.A., Judin B.D. // Sbornik nauchno-metod. prof.-prepod. kol., aspirantov, soiskatelej i studentov FFK MPGU «Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta». 2012, pp. 16.

3. Galeev I.Sh. Analiz umstvennoj rabotosposobnosti studentov na fone zanjatij fizicheskoj kul'turoj i sportom / I.Sh. Galeev, N.V. Svjatova, A.A. Sitdikova, L.T. Minnahmetova, A.A. Misbahov, A.I. Sadykova // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2013. no. 2. pp. 331.

4. Guba V.P. Osnovy sportivnoj podgotovki. Metody ocenki i prognozirovaniya (morfobiomechanicheskij podhod). Monografija. M., Sovetskij sport. 2012. 384 p.

5. Guba V.P. Aktual'nye problemy sovremennoj teorii i metodiki opredelenija rannego sportivnogo talanta // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2000. no. 9. pp. 28–31.

6. Egorenko L.A. Issledovanie sistemy fizicheskoj podgotovki junoshej-novichkov (13–15 let) v akademicheskoj greble v godichnom cikle podgotovki / L.A. Egorenko, L.Ja. Andreeva // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2006. no. 20. pp. 12–17.

7. Mihajlova T.V. Greblja akademicheskaja: Primernaja programma sportivnoj podgotovki dlja detsko-junosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-junosheskih shkol olimpijskogo rezerva i shkol vysshego sportivnogo masterstva / T.V. Mihajlova, A.N. Berkutov. M.: Sovetskij sport, 2004 192 p.

8. Smirnov V.M., Dubrovskij V.I. Fiziologija fizicheskogo vospitanija i sporta. M., 2002. pp. 524–528 (605 s.).

Рецензенты:

Зиятдинова А.И., д.б.н., доцент, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань;

Шайхелисламова М.В., д.б.н., профессор кафедры анатомии, физиологии и охраны здоровья человека Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань.

Работа поступила в редакцию 15.10.2014.