

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

П.Ю. Медведев, Е.П. Врублевский

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Введение. Гребля относится к видам спорта, обеспечивающим общее физическое развитие организма. Это связано с участием в выполнении гребка всех мышечных групп, массовой амплитуды движений, довольно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью [1, 2, 8, 9]. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Повышение спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в гребле, определяется рационально выстроенной структурой тренировочной деятельности, оптимальным соотношением средств общефизической и специальной подготовки, эффективным распределением и сочетанием нагрузок различной физиологической направленности в годичном цикле [3, 4, 5, 10, 11]. Такая структура должна обеспечивать неуклонное повышение тренирующего воздействия упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена, периода и задач тренировки. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальных условий одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [2, 7, 8, 9, 10].

В последнее время разрабатывались различные подходы к подготовке высококвалифицированных гребцов, однако окончательного решения данная проблема не получила. Взгляды различных специалистов достаточно противоречивы. При этом существуют подробно разработанные методики развития силовых способностей в других видах спорта [6, 10, 11]. Но последние носят общий характер, где не приводится данных, касающихся различий, которые есть в женском и мужском организме [6, 11].

В связи с вышесказанным, нами была разработана и экспериментально апробирована методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках.

Организация и методы. Исследования проходили в течение двадцати трех недель подготовительного периода подготовки. В эксперименте приняли участие девушки (n=12), члены национальной команды Республики Беларусь, специализирующиеся в гребле на байдарке.

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика объема силовой нагрузки в микроциклах на протяжении подготовительного периода была неоднородной (рисунок 1). Первые пять недель силовая подготовка осуществлялась только с собственным весом в виде отжиманий и подтягиваний. Упражнения с отягощениями стали использоваться начиная с шестой недели.

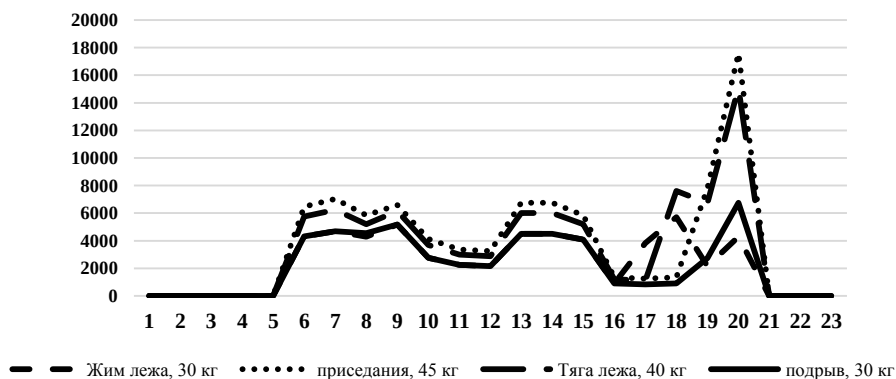


Рисунок 1. – Динамика силовой подготовки на подготовительном этапе

Объем силовой нагрузки в течение общеподготовительного этапа (первые двенадцать недель) находился в диапазоне от 2-х до 7-ми тонн в недельном микроцикле. На специально-подготовительном этапе силовая подготовка имела двухпиковую структуру. В первой половине специально-подготовительного этапа объем силовых нагрузок соответствовал объёму, применяемому на общеподготовительном этапе. Во второй половине – отмечалось повышение объёма работы со штангой до 18 тонн в недельном микроцикле. Наибольший акцент приходился на приседания со штангой и на выполнение жима штанги лежа. К средствам общей физической подготовки были отнесены прыжковые упражнения, упражнения с собственным весом и маховые упражнения.

Динамика использования упражнений в микроциклах подготовительного периода представлена на рисунке 2.

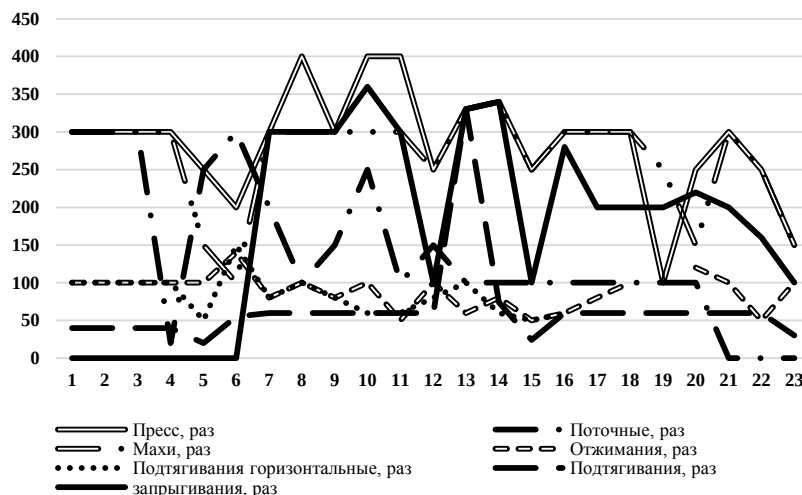


Рисунок 2. – Динамика средств ОФП в недельных микроциклах подготовительного периода годичного цикла подготовки

В уровне силовых показателей, определяемых по упражнениям, выполняемым с внешним отягощением (тяга штанги лежа, жим штанги лежа, приседание со штангой, жим штанги ногами), имелись статистически достоверные различия в увеличении показателя ($p < 0,05$). В упражнении «Тяга штанги лежа», прирост показателя в среднем составил 7,4 %. В упражнении «Приседание с отягощением» – 9,9 %. В упражнении «Жим штанги ногами» – 3,5 %. В упражнении «Жим штанги лежа» – 10,2 %. Вместе с тем, тест определяющий силовую выносливость (подтягивание с собственным весом), не показал достоверных различий ($t = 0,44$, $p > 0,05$).

Показатели силы в данном случае свидетельствовали о повышении силовых качеств, связанных с отягощением, имеющим внешнее сопротивление. В параметре силовой выносливости мышц рук – тяга штанги массой 40 кг в течение семи минут достоверности различий выявлено не было ($t = 1,05$, $p > 0,05$).

Вместе с тем, в тесте по определению силовой выносливости мышц ног – приседание в течение семи минут были выявлены достоверные различия прироста результата по истечении подготовительного этапа ($t = 2,30$, $p < 0,05$). Прирост данного показателя за время проведения эксперимента составил 6,9 %.

Анализ уровня общей физической подготовленности, проведенный до начала подготовительного этапа и после его окончания, позволил выявить изменения в физической подготовленности спортсменов.

Изменение показателя скоростно-силовых способностей - поточные прыжки в длину с двух ног (10 секунд) – не были достоверно значимы ($t = 0,56$, $p > 0,05$). Вместе с тем, данное тренировочное средство позволяет улучшать скоростно-силовые кондиции спортсменов. Применение данного упражнения как основного при развитии скоростно-силовых способностей определяется программой подготовки в гребле.

Выводы. Отсутствие четких рекомендаций по развитию физических качеств и недостаточное обоснование критериев ведет к неоправданному наращиванию объемов нагрузок. В то же время, разработанная и экспериментально апробированная методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарке, показала эффективность. Об этом свидетельствуют анализ уровня физической подготовленности по окончании эксперимента и успешное выступление в соревнованиях на протяжении соревновательного периода.

Немаловажно и то, что направленность развития силовых способностей спортсменов проходила с учетом биоритмики конкретной спортсменки. Последнее способствовало благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации к тренирующим воздействиям спортсменов.

Список использованной литературы

1. Верлин, С.В. Факторы, определяющие эффективность техники гребли / С.В. Верлин, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 29–33.
2. Вольнов, Н.И. Анализ содержания тренировки и функциональной подготовленности гребцов на академических судах, байдарках и каное. Гребной спорт / Н.И. Вольнов, Г.М. Краснопевцев // Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт. – 2012. – С. 111–113.
3. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.
4. Антропометрические и генетические аспекты спортивного потенциала высококвалифицированных гребцов Республики Беларусь / В.Ю. Давыдов [и др.] / Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Волгоград: ВГАФК, 2014. – С. 127–133.
5. Квашук, П.В. Факторный анализ биомеханических показателей гребли мужчин-байдарочников / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 114–119.

6. Кожедуб, М.С. Особенности динамики двигательных способностей квалифицированных бегуний на короткие дистанции под влиянием биоритмов их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Мир спорта. – 2017. – № 4 (64). – С. 59–64.
7. Костюченко, В.Ф. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3 (49). – С. 39–43.
8. Самуйлов, К.Н. Гребля академическая: учебное пособие / К.Н. Самуйлов. – М. : Гранд, 2016. – 409 с.
9. Стеценко, Ю.Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации / Ю.Н. Стеценко. – Киев : УГУФВиС, 2014. – 192 с.
10. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : моногр. / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
11. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105–115.