

П.В. Квашук, д-р пед. наук, профессор

ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕ

В 2009 году произошли существенные изменения в программе Олимпийских игр по гребле на байдарках и каноэ. В программу игр впервые были введены гонки на дистанции 200 м в классах лодок К-1, К-2, С-1 у мужчин и К-1 у женщин и выведены из программы Олимпийских игр гонки на дистанциях 500 м в классах К-1, К-2, С-1, С-2 у мужчин.

Изменение программы соревнований предполагает определенные изменения в системе построения тренировочных нагрузок при подготовке гребцов высокой квалификации, специализирующихся на дистанции 200 м.

В настоящее время у специалистов-практиков гребного спорта нет единого мнения об особенностях организации тренировочных нагрузок гребцов-спринтеров. Высказываются диаметрально противоположные точки зрения от существенного снижения общего объема тренировочных нагрузок и увеличения парциального объема тренировочных нагрузок максимальной и субмаксимальной интенсивности, увеличения объема специальных силовых нагрузок, разработки вариантов многоциклового и блокового построения годичной подготовки до полного неприятия, каких-либо изменений в традиционной схеме построения годичного тренировочного цикла.

В результате выполненного исследования выявлены особенности соревновательной деятельности и нагрузки соревновательного упражнения гребцов на байдарках и каноэ, специализирующихся на дистанции 200 м.

Показано, что требования соревновательной деятельности на дистанции 200 м к уровню физической и технической подготовленности, характеру энергообеспечения работы имеют существенные различия по сравнению с требованиями олимпийских дистанций 1000 м у мужчин и 500 м у женщин, что предполагает определенные различия в организации тренировочного процесса.

Выявлено, что основными механизмами энергообеспечения соревновательной деятельности гребцов-спринтеров являются гликолитический и креатин-фосфатный, на долю которых приходится соответственно 50–70 % и 13–18 % в общем объеме метаболического обеспечения нагрузки соревновательного упражнения на дистанции 200 м.

Определены кинематические и биохимические критерии эффективности выполнения соревновательного упражнения на разных участках дистанции 200 м. В процессе стартового ускорения спортивный результат обеспечивается максимальным темпом гребли ($r = 0,953$), в процессе преодоления основного участка дистанции длиной проката лодки за гребок ($r = 0,934$). С развитием утомления снижается градиент ускорения, который сообщается лодке в результате выполнения спортсменом гребка, при этом увеличивается время выполнения цикла гребкового движения, что и приводит к снижению скорости лодки на дистанции.

Показано, что интегральным критерием оценки нагрузки соревновательного упражнения на дистанции 200 м является коэффициент интенсивности гликолиза, характеризующийся отношением величины содержания лактата в крови гребца к единице времени работы (ммоль/л/с).

Обобщение полученных данных позволило разработать доступные для практического применения критерии срочного нормирования тренировочных нагрузок разной направленности в тренировке гребцов-спринтеров, к которым относятся: снижения темпа гребли на 5–10 % в процессе развития быстроты и скоростных качеств на коротких отрезках; уменьшение длины проката за гребок на 5–10 % при развитии максимальной дистанционной скорости; снижение коэффициента интенсивности гликолиза при совершенствовании специальной дистанционной выносливости гребцов-спринтеров ниже уровня 0,30 ммоль/л/с.

Выявлена тенденция быстрой ответной реакции на акцентированное применение тренировочных нагрузок анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности, которая выражается в повышении специальной работоспособности в течение 2–3 недель. Для повышения уровня максимальной силы гребцов продолжительность применения периода акцентированной силовой подготовки должна составлять не менее 4 недель, а для поддержания уровня силовых качеств достаточно двухнедельного целенаправленного применения силовых нагрузок. Показано, что для эффективного применения тренировочных нагрузок, направленных на развитие аэробной и дистанционной выносливости необходимо 4–6 недель.

Впервые разработан и научно обоснован модельный вариант построения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки гребцов-спринтеров, принципиальным отличием которого от традиционного построения нагрузок у гребцов, специализирующихся на дистанции 1000 м, является:

- выделение пяти макроциклов – двух по 12 недель и трех по 6 недель;
- сокращение трансформирующих и реализационных мезоциклов до 2–3 недель в макро-циклах весенне-летнего этапа подготовки, в соответствии с выявленными закономерностями ответной реакции в виде динамики специальной работоспособности гребцов при акцентированном воздействии нагрузок анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности;
- снижение общего объема специальной циклической нагрузки до 3000–3500 км у мужчин и 2000–2500 км у женщин;
- увеличение объема упражнений анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности (V и IV зоны интенсивности), соответственно, до 5–6 % и 8–10 % от общего объема специальной циклической нагрузки.

При построении тренировочных нагрузок гребцов-спринтеров существенно увеличена амплитуда волн высокоинтенсивных тренировочных нагрузок в годичном цикле, что предопределяет развивающий характер применения этих нагрузок в течение относительно коротких интервалов времени.

Разработанная модель построения тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации обеспечивает:

- рациональную последовательность воздействия на специальные физические качества и функциональные возможности гребцов;
 - рациональное сочетание качеств, в направлении которых организовано целевое тренировочное воздействие;
 - высокую концентрацию тренировочного воздействия для эффективного развития тренируемых качеств и функций;
- чередование направленности тренировочных нагрузок, исключая однообразие, стабилизацию факторов нагрузки, привыкание.