

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДИСТАНЦИИ

Причиниц А.Е., Лубкова М.Н.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Одно из ведущих мест среди видов спорта, которые развиваются в нашем университете, традиционно занимает гребля на байдарках и каноэ. Мы проанализировали содержание тренировочных занятий и результаты выступления на различных соревнованиях студентов-гребцов, что дало нам возможность отметить следующее. Требования рациональности моделирования в тренировочных отрезках энергетики целевого упражнения и их доминирование в тренировочных занятиях, а также увеличение приспособительных возможностей организма к ним приводит к выводу о целесообразности специализации гребца на одной дистанции, как обязательном условии достижения им максимально высоких для себя показателей спортивной деятельности.

Реализуя это положение, мы в течение года провели эксперимент. В экспериментальной группе мы в тренировочный процесс включили отрезки, моделирующие соревновательную энергетику только самой короткой дистанции 200 м. В контрольной группе гребцов подготовка велась одновременно к дистанциям 200, 500 и 1000 м. Первые старты показали, что в экспериментальной группе за год спортивный результат на короткой дистанции улучшился в среднем на 2,2 с., а в контрольной - группе - только на 1,5 с. Что касается дистанции 1000 м, то у гребцов-спринтеров прирост спортивного результата был хуже, чем у гребцов-универсалов.

Обращает на себя внимание факт значительного улучшения спортивного результата у гребцов, специализирующихся на конкретно одной из дистанций (200, 500 или 1000 м), и сравнительно равный, относительно невысокий рост спортивных результатов у гребцов-универсалов.

Таким образом, следует отметить, что содержание тренировочного процесса, преимущественно направленного на подготовку к одной дистанции, способствовало более эффективному росту спортивных результатов, чем при подготовке к трем дистанциям.

В свете полученных фактов, на наш взгляд, лучше осуществлять подготовку и выступать на соревнованиях в разных классах лодок (одиночка, двойка, четверка), но на одной по длине дистанции, чем в одном классе лодок, но на разных по длине дистанциях.

Примеры же из практики, когда отдельные гребцы весьма успешно выступают на различных дистанциях, несколько не опровергают результат нашего исследования, а свидетельствуют о феноменальных природных способностях таких спортсменов. Это позволяет им даже при рассредоточении адаптационного ресурса организма на приспособлении к различным по мощности дистанциям добиваться высоких спортивных результатов.

Если гребец-универсал добивается максимально высоких спортивных результатов на нескольких дистанциях, то ему пока не следует ограничиваться одной дистанцией. Но если у него остановились в росте или начинают падать спортивные результаты, то у такого спортсмена есть резерв: специализация на одной, более подходящей ему дистанции с соответствующей перестройкой тренировочного процесса.