

УДК: 796.015:797.12

К.В. Гамалицкий, Г.М. Гамалицкая

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Статья посвящена обзору основным сторонам планирования в течении годовичного цикла в академической гребле. Рассмотрена сущность применения упражнения, которые используются на каждом этапе подготовки спортсмена к соревнованиям, и те задачи, которые решаются на определенном этапе.

Ключевые слова: планирование, этап, упражнение, техника.

Постановка проблемы. В практике подготовки спортсменов существует определённая система периодизации тренировки, принципиальная направленность которой выдерживается на всех этапах подготовки. Это позволяет добиваться равной степени подготовленности спортсменов, что значительно облегчает комплектование сборных команд и их подготовку.

В основу планирования работы положены общие принципы планирования тренировки, а также:

1. подбор перспективной молодёжи с целью комплектованию команд и усиление уже существующих.

2. организация и проведение учебно-тренировочных сборов

3. участие в соревнованиях.

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс строится с учётом специфики подготовки по видам гребного спорта и делится на следующие периоды и этапы:

1. Подготовительный период включает в себя:

осенний этап (октябрь - ноябрь)

зимний этап (декабрь - январь)

весенний этап (январь - март)

2. Соревновательный период:

первый соревновательный этап (апрель - май)

второй соревновательный этап (июнь - август)

3. Восстановительный период:

осенний этап (сентябрь).

Подготовительный период (осенний этап).

Задачи этапа:

1. Восстановление двигательных навыков в общефизической и специальной подготовки.

2. Восстановление работоспособности спортсменов до уровня повышения тренировочных нагрузок.

3. Комплектование новых или усиление прежних команд.

4. Закрепить достигнутый в предыдущем соревновательном периоде уровень спортивного мастерства.

5. Также восстановление и дальнейшее развитие сердечно-сосудистой, нервно-мышечной системы и на основе их специальных качеств (в первую очередь скоростной и силовой выносливости).

6. Восстановление и дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной техники.

В связи с незначительным перерывом после соревновательного периода (примерно три недели) недельный цикл в октябре включает в себя от 3 до 6 тренировок. Основное внимание уделяется восстановлению общей и силовой выносливости. Применяются все основные и вспомогательные средства, которые могут быть использованы в конкретных условиях [6, 7].

Используются следующие упражнения:

- смешанное передвижение (бег-ходьба) по среднепересеченной местности, бег по песку или мелководью (по берегу реки);
- передвижение по горам (особенно в подъёмы) с помощью лыжных палок;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- упражнения с отягощениями, амортизаторами, блочными приспособлениями и штангой;
- гребля во вспомогательных лодках.

В тренировках важно выбирать правильный тренировочный режим для каждого спортсмена. Следует ориентироваться на частоту сердечных сокращений и нагрузку регулировать таким образом, чтобы частота пульса была в пределах 140-160 уд/мин.

В настоящее время для развития выносливости в гребле используется метод равномерно-длительных нагрузок, широко применяются комбинированные тренировки. Комбинированные тренировки рекомендуется проводить в сочетании с различными упражнениями с отягощениями, играми и плаванием. Например, разминка 15 мин. Первая часть тренировки: упражнения для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц – 30 мин, баскетбол – 15 мин вторая часть: упражнения для развития силы – 30 мин,

баскетбол – 30 мин. При тренінговках во вспомогательных лодках никаких специальных заданий спортсмену не ставится, он выполняет работу с самостоятельным регулированием нагрузки. Утренняя зарядка может быть заменена утренней тренировкой определенной направленности. Продолжительность такой тренировки от 45 мин до 1 часа 15 мин, интенсивность низкая. На различных этапах при построении недельного цикла сохраняется волнообразное распределение тренировочных нагрузок, а объем и интенсивность их зависит от конкретных задач и состояния спортсменов. В ноябре занятия проводятся на воде. Если спортсмены длительное время не тренируются в лодке, они утрачивают ряд качеств, которые потом с трудом удастся восстановить. Чрезмерное же увлечение тренировками на воде может привести к психическому утомлению, нарушению групповых связей, усталости. Поэтому в подготовительном периоде необходимо на протяжении двух месяцев чередовать общую и специальную подготовки. Это с одной позволит спортсменам сохранить необходимые чувства лодки и чувства партнера, а с другой – желание продолжить тренироваться в лодке. Занятия по совершенствованию в технике гребли проводятся индивидуально с каждым экипажем или спортсменом. Подбор упражнений и количество их повторений зависит от характера ошибок и степени их исправления. По мере повышения тренированности в отдельные тренировки включают элементы переменной гребли на отрезках 8–15 мин. Утренние тренировки по общей физической подготовке носят общий характер и включают в себя бег 30–35 мин, разнообразные упражнения, направленные на развитие гибкости, укрепление связочного аппарата и обучение расслаблению. Самостоятельные тренировки по общей физической подготовке в отличие от утренних проводятся индивидуально – они направлены на развитие недостающих качеств. В течение ноября проводится работа по выбору наиболее перспективных спортсменов для комплектования новых или усиления уже существующих экипажей. После окончания сезона неизбежен отсев отдельных спортсменов: некоторые бросают большой спорт, других отчисляют по различным причинам. Подобрать равноценную замену ушедшим – процесс сложный и трудоёмкий. Кроме чисто физических качеств необходимо, чтобы новый спортсмен, включенный в команду, был принят коллективом. Поэтому при замене члена команды очень важно, чтобы вновь пришедший не нарушал установившиеся между спортсменами связи и выполнял права и обязанности своего предшественника. Замены членов экипажа надо стараться проводить в первой половине подготовительного периода, чтобы к ответственным соревнованиям команда имела достаточное время для установления прочных связей, которые бы в самых сложных

ситуациях не нарушались. Первое требование, которым следует руководствоваться при подборе спортсмена для посадки в команду, – это психологическая совместимость новичка с членами экипажа. Второе, не менее важное требование – его техническое мастерство. Третье требование заключается в том, что физические данные, функциональная подготовленность и способность переносить тренировочные нагрузки нового члена команды должны быть близкими к этим же показателям других членов экипажа. Это позволит новичку безболезненно влиться в коллектив [2, 3, 4].

Подготовительный период (зимний этап).

Задачи этапа:

1. дальнейшее повышение уровня развития физических качеств: общей и специальной выносливости, силы и силовой выносливости, ловкости;

2. совершенствование индивидуальной техники гребли;

3. повышение теоретического уровня спортсмена;

4. повышение уровня общей работоспособности.

Характер комбинированных тренировок остаётся тот же, что в октябре, увеличивается лишь исходный вес штанги ил другого отягощения. Особое внимание уделяется тренировкам по тяжёлой атлетике для развития максимальной силы и занятиям в гребном бассейне.

При составлении плана тренировки, предусматривающей развитие силы и силовой выносливости, необходимо руководствоваться следующими положениями:

- включать в тренировку упражнения, направленных на развитие основных групп мышц;
- чередовать упражнения разнообразные по форме, но одинаковые по воздействию;
- включать в тренировку упражнения с отягощениями – средним и большим весом штанги. Вес штанги для каждого спортсмена подбирается индивидуально, примерно 75-85% от его максимального результата. Объём поднятого веса за одну тренировку может колебаться от 5 до 10 тонн;
- упражнения с большими весами должны выполняться в первой части тренировки, сразу же после окончания разминки;
- систематически включать в тренировки упражнения с поднятием максимального веса в одном движении для контроля за правильностью построения тренировочного процесса.

Для развития силы в тренировки силовой направленности рекомендуется включать следующие упражнения:

- тяжёлоатлетическое троеборье и различные подводящие упражнения к ним;
- приседания и полуприседания со штангой на плечах или у груди;
- жим лёжа на спине;
- жим или подтягивание штанги на наклонной или горизонтальной доске;
- упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине и брусьях).

Тренировки в гребном бассейне проводятся в декабре и должны быть направлены на устранение ошибок в технике гребли, которые были обнаружены на воде.

Для совершенствования техники гребли используются вёсла с малой и средней площадью лопастей, а для приобретения специальной силовой выносливости – со средним и большими лопастями [8].

Работа над совершенствованием в технике индивидуально с каждым спортсменом. Гребной бассейн должен использоваться и как средство для развития специальной силовой выносливости. Непрерывная гребля сериями по 10-20 мин развивает силу мышц, задавая и более специализированную работу, чем любые упражнения подобного рода, выполняемые с применением других средств.

В январе в большем объёме применяются средства по общей физической подготовке для приобретения необходимых физических качеств.

Обязательным условием тренировки спортсменов является выполнение контрольных нормативов по ОФП. Нормативы подбираются таким образом, чтобы с помощью средств ОФП можно было проверить подготовленность спортсменов:

- уровень силовой подготовки и силовой выносливости;
- уровень общей и скоростной выносливости;
- координацию и быстроту выполнения отдельных движений;
- прыгучесть.

Подготовительный период (весенний этап).

1. Основные задачи этапа:
2. Дальнейшее повышение специальной выносливости;
3. Поддержание на высоком уровне развития основных физических качеств, и в первую очередь силовой выносливости;
4. Дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной техники гребли;
5. Завершение комплектование сборных экипажей.

За неделю команды проводят до 10 тренировок (из них 1-2 по ОФП) и 6 вспомогательных [4, 5, 9].

Упражнения, выполняемые на утренних тренировках в лодке, проходят в равномерном темпе с малой интенсивностью. Основная направленность – совершенствование индивидуальной и командной техники гребли, отработка по номерам отдельных технических элементов. Продолжительность тренировок не более одного 1 часа.

Утренние тренировки по ОФП проводятся по индивидуальному плану. Как правило, такая тренировка включает лёгкий бег до 30 мин и общеразвивающие упражнения.

Тренировка по ОФП в феврале и в первой половине марта включают бег и тяжёлоатлетические упражнения (или упражнения в парах, на блоках с амортизаторами), главным образом направленные на развитие верхнего плечевого пояса и мышц спины.

Кроссовая тренировка проводится по сильнопересечённой местности. Особенно активно спортсмены преодолевают подъёмы. Продолжительность занятия до 3 часов.

Тренировки на развитие силовой выносливости в первый период выхода спортсменов на воду являются основными. На тренировках совершенствуются элементы техники гребли.

Выполняется мощная проводка, которая вместе с дополнительной нагрузкой (гребля по номерам в командных лодках) создаёт спортсменам усложнённые условия для выполнения гребка (затрачивают большие усилия) и необходимые условия для совершенствования специальной выносливости. Такой характер работы составляет примерно 50% объёма всей тренировки [7, 10]. В дальнейшем время, отводимое для совершенствования элементов техники, сокращается и занимает не более 25-30% объёма тренировки. Тренировки, направленные на развитие общей выносливости, предполагают греблю в заданном темпе в зависимости от степени подготовленности спортсмена. На первых тренировках допустимы 3-4 остановки для кратковременного отдыха, в дальнейшем их исключают.

По мере повышения тренированности спортсмены выполняют дополнительные упражнения: прохождение мерных отрезков от 10 до 30 мин в более высоком темпе и несколько большим приложением силы. Такие упражнения повторяются за тренировку от 5 до 2 раз. С целью подготовки спортсменов к работе в усложнённых условиях заключительную часть каждого мерного отрезка проходят с финишным ускорением, постепенно доводя темп до максимального.

Тренировки, направленные на совершенствование техники гребли, строятся в зависимости от уровня подготовленности

спортсменів. В течение подготовительного периода спортсмены проходят примерно 50% годового об'єму. Лучшие команды к началу мая проходят не менее 2000 км на воде и примерно до 1500 км на суше (кроссовая и лыжная подготовка).

Большое внимание при организации тренировки уделяется плотности занятия (средней скорости в км/час за тренировку). В среднем за год плотность одного занятия должна составлять от 9 до 11 км/час (для различных классов лодок).

Необходимо постоянно обращать внимание на сохранение высокого уровня развития силы. Для этого помимо утренних тренировок (2-3 раз в неделю) следует широко применять дополнительную нагрузку. Упражнения выполняются после относительно лёгких тренировок в лодке не менее 2-3 раз в неделю после основного занятия в течение 20-30 мин. В дополнительную нагрузку включают различные общеразвивающие упражнения: подтягивание на перекладине и упражнения со штангой небольшого веса [1, 3].

Соревновательный период. Соревновательный период подготовки состоит из двух этапов. Недельный цикл этапов остаётся таким же, как и в подготовительном периоде, меняются только объём и содержание отдельных тренировок.

В недельном цикле соревновательного этапа объём одной тренировки на воде не должен превышать 18-20 км, а в неделю составляет не более 140-160 км.

Наряду с равномерным методом широко используется переменный метод тренировки.

Величина отрезков, проходимых с высокой скоростью, от 1,5 мин увеличивается до 10-12 мин, темп гребли дистанционный или несколько ниже; количество повторений от 6 до 2 раз. В отдельные тренировки включаются прохождение различных отрезков, выполняемых в разном темпе от 10 до 30 гребков.

Основной объём скоростной работы приходится на период соревнований. Как правило, соревнования в апреле - мае проводятся каждые две недели. Учитывая, что в каждом соревновании спортсмен стартует не менее 2 раз (при условии выступления в одном классе судов), а в двух до 4-5 раз, за этап сильнейшие команды стартуют не менее 15-20 раз.

При подготовке к соревнованиям внимание обращают на следующее:

- не нужно изменять схему недельного цикла и привычное чередование тренировок; рекомендуется несколько снизить объём и интенсивность заключительных 3-4 трениро-

вок с тем, чтобы у спортсмена пробудилось ещё большее желание соревноваться;

- не рекомендуется непосредственно перед соревнованиями проводить повторные или контрольные тренировки на отрезках дистанции различной величины;
- после выполнения серии стартов используется равномерный метод тренировки;
- отдых планируется не на следующий день после гонок, а через день; если же соревнования закончились утром, желательно провести вечернюю тренировку, а отдых предоставить спортсменам на следующий день.

Вторая половина соревновательного этапа подготовки короче первой и заканчивается проведением основного соревнования сезона. Заключительный этап продолжается не более 1,5 месяца (примерно с 20 по 5 сентября) и включает в себя два самостоятельных микроцикла. После чемпионата мира через 2-3 дня команды возобновляют длительные равномерные тренировки, которые продолжаются около двух недель. Характер тренировочных занятий определяется двумя особенностями: условиям, в которых проводятся тренировки, и необходимостью восстановления после нагрузок.

В заключительные дни перед соревнованиями интенсивность тренировок возрастает и удерживается на одном уровне. В тренировки включают отрезки дистанции протяжённостью 5-10мин, проходимые с гоночной скоростью и позволяющие выполнять заданную работу долее длительное время [11, 12].

Во втором микроцикле характер тренировок тот же. Желательно, чтобы начало утренних и вечерних тренировок по времени совпадало с предстоящими стартами, а более интенсивные тренировки имели ту же ритмичность, что и на соревнованиях. Такое построение тренировки в заключительные дни перед соревнованиями благоприятно влияет на приспособление спортсменов к режиму соревнований, способствует успешному выступлению.

Более подробные рекомендации по объёму, интенсивности, характеру и содержанию заключительных тренировок нецелесообразны, так как во втором соревновательном этапе тренировки строго индивидуализированы. Тренеру необходимо хорошо знать недостатки команды и средства для их исправления.

Таким образом, подготовка спортсменов сводится:

- к круглогодичности тренировочного процесса и централизованности подготовки;
- к повышению объёма тренировки на всех этапах подготовки;

- к более равномерному распределению средств специальной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах;
- к комплектованию новых сборных экипажей и усилению существующих;
- к повышению напряжённости внутреннего календаря и переходу на двухступенчатую систему отбора.

Управление процессом подготовки юных спортсменов по академической гребле осуществляется на основе разных принципов и методов. Анализ литературы и практики показал, что один из перспективных является программно-целевой метод управления, в основе которого находится системный подход.

Список литературы

1. Академическая гребля. [Под общ. ред. Э. Хербергера]. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 183 с.
2. Видеофильмы Чемпионатов Мира и Олимпийских игр (2000-2016 гг.)
3. Гребной спорт. Учебник для институтов физкультуры. [Под общей редакцией А. К. Чупруна]. – М. : ФиС, 1987. – 288 с.
4. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
5. Дунаев А.Ф. Некоторые вопросы планирования процесса подготовки гребцов / А.Ф. Дунаев // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 7 – С. 15-17.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Орлов В.А. Силовая подготовка гребца в связи с некоторыми особенностями техники. / В.А. Орлов // Управление подготовкой гребцов: сб. науч. тр. – Л., 1978, – С. 24-27.
8. Платонов, В.Н. Срочная и долговременная адаптация спортсменов в процессе тренировки / В. Н. Платонов // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам : сб. науч. тр. – Киев, 1984. – С. 10 – 29.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 543 с.
10. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. - М. : Физкультура и спорт, 1982 – 157 с.;

11. Ханин Ю.Л. Социально-психологические подходы к управлению межличностными влияниями спортсменов / Ю.Л. Ханин // Отбор и подготовка спортсменов к ответственному соревнованиям: сб. науч. тр. – ЛНИИФК, 1975. – с. 130-137.
12. Черепина С.В. Формирование специальной работоспособности в академической гребле / С.В. Черепина // Управление подготовкой гребцов: сб. науч. тр. – М., 1980, – С. 81-85

The article is devoted to review the main aspects of planning in the course of the annual cycle in rowing. The essence of the application of exercises used at each stage of athlete training for competition, and those tasks which are solved at some stage

Keywords: planning, stage, exercise, technique.

Отримано: 3.04.2017

УДК 796.012.1:373.5-05787

С.Ю. Герасименко, Е.О. Жигульова

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 9-Х КЛАСІВ

У статті визначено рівень фізичної підготовленості школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, середній рівень – 31,39% та вищий за середній – 2,51%, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 27,1% школярів, середній рівень – 61,7% та вищий за середній – 11,2%. Важливо відмітити, що серед хлопців та дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено як низького, так і високого рівня фізичної підготовленості.

Рівень фізичної підготовленості у дівчат відповідно до вікових норм є значно кращим, ніж у хлопців.

Ключові слова: учні, фізична підготовленість, навчальні нормативи, навчальна програма, педагогічне тестування.