

Андреанова Елена Игоревна

старший преподаватель

Рось Анна Юрьевна

мастер спорта, доцент

Федотова Галина Александровна

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

**ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Аннотация: в статье рассмотрены такие понятия, как академическая гребля, специальная выносливость; выявлены факторы, определяющие уровень специальной работоспособности гребца академика. Рассмотрен и проанализирован поиск новых методик развития силовой выносливости как основного физического качества гребца-академика.

Ключевые слова: академическая гребля, воспитание, специальная выносливость, тренировочный процесс, специальная работоспособность гребца-академика, методический аспект.

Эмпирический анализ существующей практики планирования и организации тренировочного процесса в академической гребле вызывает определенную тревогу. Одной из причин наметившихся негативных тенденций в данном вопросе является ухудшение планирования и организации тренировочного процесса. К тому же недостаток новых разработок в области развития физических качеств гребцов-академиков, что, в свою очередь, приводит к снижению спортивных результатов. Поэтому возникла острая необходимость поиска новых

методик развития физических качеств и, в частности, специальной выносливости как системообразующего элемента спортивной деятельности гребца.

В специфической деятельности гребца многообразие силовых способностей раскрывается в различной степени. Так, согласно исследованиям И.Н. Масловой, их реализации в полной мере мешает «координационная сложность техники»; более совершенные технически спортсмены на 80–85% используют свой потенциал силовой выносливости при выполнении соревновательных упражнений, чем гребцы, менее подготовленные технически (менее 80%) [4].

Мы разделяем позицию В.Б. Иссурина и мастера спорта России А.Ю. Рось в том, что на силовые возможности гребцов – академистов в условиях тренировок и соревнований оказывают влияние следующие факторы:

– уровень развития координации спортсмена (позволяет использовать массу тела при развитии усилия на весле»);

– уровень развития общей выносливости (обеспечивает проявление усилий в состоянии утомления);

– антропометрические показатели гребца (высокий рост и большой вес тела способствует развитию большего усилия на лопасти весла); а также уровень развития силы отдельных групп мышц» [1; 7].

Вызывает особый интерес позиция автора к раскрытию содержания и особенностей проявления специальной силовой подготовленности. Анализируя содержание и особенности проявления специальной силовой подготовленности, автор выделяет следующие её составляющие: динамическая и статическая мышечная сила, скоростно-силовые способности и силовую выносливость, которая включает в себя динамическую и статическую; скоростно-силовые способности и силовую выносливость (рис. 1).

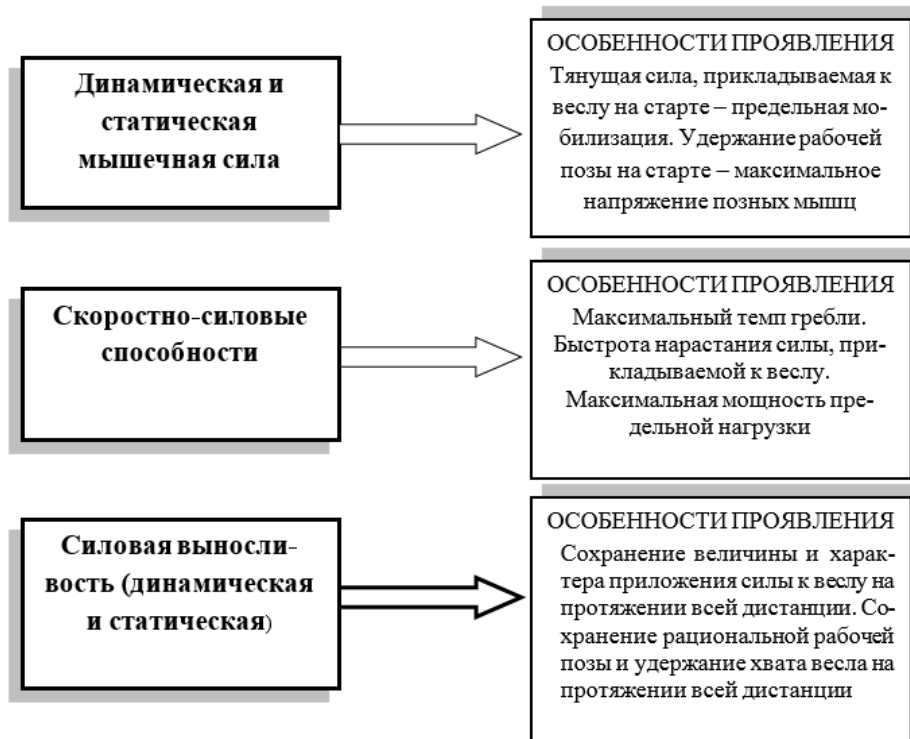


Рис. 1. Содержание и особенности проявления специальной силовой подготовленности в академической гребле

Проанализируем характер движений и особенности двигательной деятельности гребца.

Находясь в лодке и взаимодействуя с внешней средой, спортсмен совершает комплекс движений, которые обеспечивают перемещение лодки. Эти движения характеризуются высокой координационной сложностью.

Несмотря на их очевидные отличия в различных видах гребли можно выделить некоторые общие закономерности, составляющие основу двигательной деятельности гребца. К сущностным характеристикам данного аспекта относятся цикличность, непрерывность и сохранение (рис. 2).

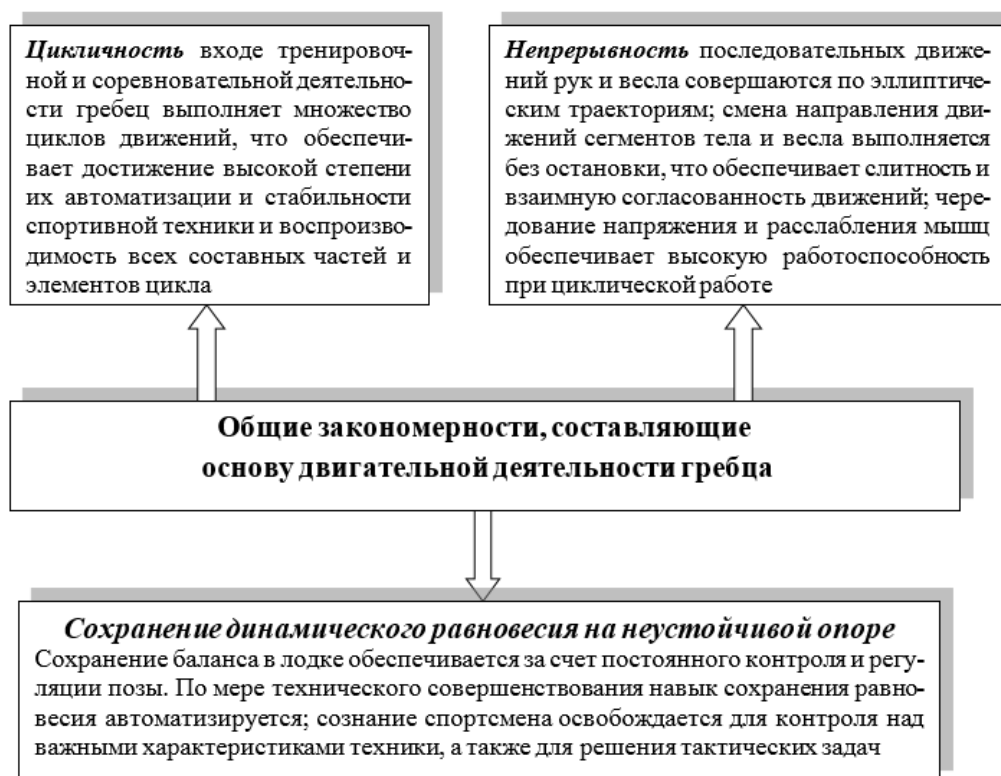


Рис. 2. Общие закономерности как основа двигательной деятельности в гребном спорте

Методический аспект развития специальной выносливости, согласно позиции Н. Г. Озолина, должен включать в себя четыре этапа: развитие общей выносливости; образование специального фундамента для проявления и развития специальной выносливости; усиление специального фундамента в скоростных и силовых компонентах; развитие специальной выносливости, прямонаправленной на достижение лучших спортивных результатов [5].

Проанализируем факторы, определяющие уровень специальной работоспособности гребца академиста.

1. *Физическое развитие* (рост, вес). Установлена взаимосвязь между спортивным результатом и росто-весовыми показателями. В большинстве случаев призеры Олимпийских регат выше и тяжелее остальных участников соревнований. Если высокий рост гребца – это хорошо, то излишний вес приводит к снижению относительной силы. Телосложение гребцов является объективным фактором, влияющим на результат в гонке.

2. *Возраст.* Оптимальный возраст для достижения наивысшего спортивного результата женщины – 22–24 года, мужчины 23–25 лет.

3. *Спортивный стаж:* цель, стоящая перед гребцом, – это достижение результата международного класса и, как минимум, выполнение норм мастера спорта международного класса. Этот этап может продолжаться от двух – трех лет до 10–15 лет.

Решающую роль в академической гребле играет выносливость.

В научно-методической работе Е.Н. Коростелевой предложена совокупность методов развития общей выносливости у студентов. К основным методам относятся – метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой стандартной или переменной интенсивности; повторного интервального упражнения; круговой тренировки, игровой и соревновательный методы [2].

Гонка требует от организма гребца определенного сочетания общей и скоростной выносливости. Такого рода сложное приспособление организма успешнее всего вырабатывается непосредственно в ходе соревнований или посредством применения определенного сочетания различных по режиму тренировочных нагрузок, которые способствуют развитию как аэробных, так и анаэробных процессов и помогают оптимальному преобразованию общей и скоростной выносливости в специфическую (специальную) гоночную выносливость.

Методический аспект развития специальной выносливости традиционно включает четыре этапа – развитие общей выносливости; создание специального фундамента для развития выносливости; усиление скоростно-силовых способностей и развитие специальной выносливости, обеспечивающих получения лучших спортивных достижений.

В рамках нашего исследования вызывает определенный интерес подход Томпсона Питера Дж. Л., который разработал и научно обосновал методику специальных подводящих упражнений и упражнения на развитие скоростной выносливости [8].

Специальные подводящие упражнения на развитие выносливости

Средства	Методический аспект
Равномерный длительный бег	Пробегание отрезков от 1000м до 1500м (при интенсивности 7–9 мин на 1000м), а по мере роста подготовленности, к концу подготовительного периода, детей экспериментальной группы
Длительный и темповый кроссовый бег	Темповой кроссовый бег проводится в лесу, бег с интенсивностью 5–6 минут на 1000м от 3–6 км
Соревновательный бег	Метод объединяет все соревнования, прикидки и контрольный бег. К контрольным отрезкам 600–2000 м, добавляется отрезки длиной 200–400м, преодолеваемых с околопредельной скоростью для совершенствования финишного ускорения
Бег в гору	Пробегание отрезков от 60–300 м. После бега в гору пробегается такой же отрезок вниз, свободно и быстро
Ускорение и ритмические пробежки (фартлек)	В процессе фартлека учащиеся делают ускорения от 100 до 800 м, так же в фартлеке часть ускорений заменится беговыми или прыжковыми упражнениями (например, бег 200м- с высоким подниманием бедра, через 100м медленного бега на дистанции 2000 км
Прыжковые упражнения	3 серии по 8 упражнений, через 15 м ходьбы, отдых между сериями 5 минут; (прыжки в шаге – 30м; прыжки на одной ноге – 15м; прыжки вверх, ноги к груди, толчок двумя ногами – 15м; прыжки вверх, толчком двумя ногами – 30 м

Необходимо отметить, что благоприятные изменения при тренировке специальной выносливости возможны только в том случае, если интенсификация процесса протекает на базе высоких аэробных возможностей.

Форсирование нагрузок скоростного характера без достаточного фундамента в виде тренировок аэробной направленности, и в особенности тренировок повышающих специальную выносливость (нагрузки, протекающие на уровне потребления кислорода, составляющем 90–95% от МПК, а по длительности – несколько превышающие работу на дистанции), приводят к ухудшению функционального состояния сердца и снижению показателей работоспособности гребцов на дистанции. Исходя из вышеизложенного, нами апробирована некая последовательность (алгоритм) организации тренировочного процесса (рис. 3).



Рис. 3. Алгоритм тренировочного процесса, обеспечивающий развитие специальной выносливости гребцов

В процессе воспитания специальной выносливости участников эксперимента мы использовали различные тренировочные средства – бег по пересеченной местности, плавание, езда на велосипеде и др. С учетом того, на каком уровне сформирована специальная выносливость, осуществлялся подбор упражнений, обеспечивающих развитие данного физического качества. Нами было установлено, что при организации годичного тренировочного плана нагрузки умеренной интенсивности должны предшествовать соревновательным – это успешно закрепляет уровень тренированности, что и создает основу (базу) устойчивой спортивной формы и гарантирует хорошие спортивные результаты.

Список литературы

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы построения тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
2. Коростелёва Е.Н. Методика развития общей выносливости у студентов: Методические указания. – М.: МИИТ, 2014. – 23 с.

3. Лифанов А.А. Методики преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе: учебно-методическое пособие / А.А. Лифанов, Р.Р. Салахиев, Е.В. Фомина. – Казань, 2015. – 54 с.

4. Маслова И.Н. Развитие специальной выносливости гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации // Евразийский журнал ученых. – 2016. – №2–1 (23). – С. 59–63.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.

6. Рось А.Ю. Развитие специальной выносливости у гребцов-академистов, тренирующихся в различных условиях / А.Ю. Рось, Р.Я. Власенко // Мотивационные аспекты физической активности»: материалы II Всероссийская междисциплинарная конференция студентов, молодых ученых и преподавателей (16–17 февраля 2018 г., г. Великий Новгород). – 2018. – 94 с.

7. Томпсон Питер Дж. Введение в теорию тренировки: методическое пособие / Питер Дж. Томпсон. – М.: Проспект, 2010. – 224 с.

8. Хербергер Э. Академическая гребля. – 4-е изд., перераб. Сокр. пер. с нем. Я.В. Шестоперова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 182 с.