

Рось Анна Юрьевна

доцент, магистрант

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЫЖКОВОЙ
ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 13–14 ЛЕТ
В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ГРЕБНОЙ ЛИГИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема подготовки учащихся 13–14 лет к соревнованиям по гребле-индор в рамках Школьной гребной лиги (ШГЛ). Обоснована актуальность использования прыжковой тренировки как средства развития специальной выносливости и взрывной силы у школьников. Проанализированы анатомо-физиологические особенности подросткового возраста, определяющие выбор средств и методов тренировки. Представлено сравнение биомеханики гребка на тренажёре Concept2 и прыжковых движений, доказана общность работающих мышечных групп. Раскрыты физиологические основы прыжковой тренировки (цикл растяжения-сокращения, реактивность мышц) и условия её безопасного применения в школьном спорте. Сделан вывод о целесообразности включения легкоатлетических прыжковых упражнений в программу подготовки юных гребцов-академистов на этапе начальной специализации.*

***Ключевые слова:** прыжковая тренировка, школьная гребная лига, гребля-индор, взрывная сила, специальная выносливость, подростки 13–14 лет, анатомо-физиологические особенности.*

***Введение.** Снижение двигательной активности современных школьников, обусловленное цифровизацией досуга, требует поиска эффективных форм внеурочной физкультурно-спортивной работы. Школьная гребная лига (ШГЛ), развивающаяся с 2023 года, представляет собой перспективную модель вовлечения учащихся в систематические занятия гребным спортом с использованием тре-*

нажёров Concept2. Однако в регионах, где лига только внедряется (в частности, в Великом Новгороде), остро стоит проблема специальной физической подготовки школьников 13–14 лет к соревновательным дистанциям (250, 500, 1500 м). Традиционные тесты ФГОС не в полной мере отражают требования гребли-индор, а тренировки профессиональных гребцов неприменимы для новичков из-за специфики материальной базы и возраста.

Прыжковая тренировка, основанная на легкоатлетических прыжках, может стать эффективным средством подготовки благодаря сходству задействованных мышечных групп и режимов работы. Цель данной статьи – теоретически обосновать применение прыжковой тренировки в подготовке учащихся ШГЛ 13–14 лет на основе анализа научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение. Соревнования ШГЛ проводятся на дистанциях 250 м, 500 м и 1500 м (эстафета), что требует развития быстроты, взрывной силы и специальной выносливости. Анализ возрастных особенностей (по данным А.А. Николаева, Л.В. Волкова, А.И. Солодкова) показывает, что возраст 13–14 лет характеризуется активным половым созреванием, быстрым ростом тела в длину, увеличением мышечной массы, но при этом – несовершенством механизмов утилизации кислорода и высокой возбудимостью нервной системы. Это создает благоприятные предпосылки для развития скоростно-силовых качеств, но требует осторожного дозирования нагрузок.

Прыжковая тренировка базируется на цикле растяжения-сокращения мышц: предварительное быстрое растяжение (например, при приземлении) усиливает последующее сокращение (отталкивание). По данным Ю.В. Верхошанского, Д. Хансена и С. Кеннели, такой режим повышает мощность усилий за счёт реактивных свойств мышц. Сравнение биомеханики гребка на Concept2 и прыжковых движений (Приложение А ВКР) выявило общие работающие группы: квадрицепсы, ягодичные мышцы, мышцы кора, спины. Принципиальное отличие – в гребле толчок ногами направлен горизонтально, а в прыжках – вертикально/горизонтально, однако нервно-мышечная координация и характер усилий («взрывной старт») идентичны.

Для школьников 13–14 лет оптимальная дозировка прыжковых упражнений: 3–5 упражнений по 4–10 повторений (или 20–30 с работы), 2–4 серии, отдых 1–3 мин, высота платформ 30–100 см, отягощение 15–30% от максимума. Важны профилактика травм (качественная разминка, мягкое приземление, укрепление связок) и учёт психоэмоционального состояния.

Заключение. Прыжковая тренировка соответствует анатомо-физиологическим возможностям школьников 13–14 лет и позволяет избирательно развивать взрывную силу и специальную выносливость – ключевые для гребли-индор. Сходство мышечной работы и возможность адаптации упражнений делают её универсальным средством на начальном этапе подготовки в Школьной гребной лиге. Теоретический анализ создаёт базу для разработки экспериментальной методики, включающей комплексы легкоатлетических прыжков.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2021.
2. Хансен Д. Анатомия плиометрики / Д. Хансен, С. Кеннели. – Минск: Попурри, 2018.
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2015. EDN XMQCPV
4. Николаев А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе / А.А. Николаев. – Смоленск: СГИФК, 2016.