

А.С. Блоцкий (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОГОТОВКИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ: ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АСПЕКТ

Актуальность исследования заключается в изучении направления в спортивной подготовке гребцов групп начальной подготовки, связанном с распределением тренировочных средств на протяжении подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла подготовки. Традиционное распределение средств физической и специальной подготовки не всегда позитивно влияет на решение поставленных задач в учебно-тренировочном процессе, кроме этого не учитывается специфика видов спорта, что приводит к замедлению роста спортивных результатов. Возникла необходимость разработки новых тренировочных средств, которые значительно оптимизируют тренировочный процесс, позволяют сохранять высокий уровень общефизических и специальных качеств на протяжении всех периодов подготовки [1].

Проблемы спортивной тренировки рассматривались и успешно решались в многочисленных исследованиях крупнейших специалистов в области теории спорта (Ю.В. Верхошанский, В.Б. Иссурин, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и др.).

В области теоретико-методических основ гребли наиболее значимыми работами являются исследования следующих авторов: Г.И. Нарскин, В.П. Филин, В.В. Шантарович и др. На этих разработках базировалось наше исследование в аспекте проектирования тренировочных нагрузок в академической гребле у юных спортсменов на этапе начальной подготовки.

Современное состояние развития гребных видов спорта характеризуется все более возрастающим уровнем спортивных результатов, более ранней спортивной специализацией будущих гребцов, совершенствованием всех форм и методик их многолетней подготовки

Наше исследование проводилось в три основных этапа. На первом этапе осуществлялось определение направления исследования, теоретическое рассмотрение проблемы, разрабатывался научный аппарат. На втором этапе исследования – этапе сбора эмпирического материала, осуществлялось подтверждение выдвинутой гипотезы путем применения содержательных (эмпирических) методов исследования. На третьем этапе проводилась систематизация полученных данных, осмысление набранных параметров эмпирических данных, обработка их методами математической статистики, апробация результатов исследования, внедрения их в практику. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов, широко применяемых в педагогических исследованиях: анализ научно-методической литературы, обобщение передового спортивного опыта; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Таким образом, основываясь на анализе литературных источников, обобщении передового педагогического опыта, мы предложили экспериментальный учебный план для групп начальной подготовки. Составление учебного плана строилось исходя из Положения о детско-юношеской спортивной школе, которым рекомендовано общее количество часов на учебный год, наполняемость групп, сроки обучения на этапах подготовки (таблица) [2, с. 123].

Таблица – Соотношение времени по частям урока на этапе начала спортивной специализации юных гребцов

№ п/п	Части занятия		За год
		(час.) (%)	
1	Подготовительная часть	(час.) (%)	76,0±0,24 17,3%
2	Основная часть	(час.) (%)	211,2±1,12 48,1%
3	Заключительная часть	(час.) (%)	46,2±0,18 10,5%
4	Самостоятельная работа на занятиях (во всех частях (%) урока)	(час)	105,6±0,1 24%
	Всего часов:		440

Однако в руководящих документах не определяются перечень средств и методов подготовки, распределение нагрузки по направлениям тренировочного процесса для каждого года, периода тренировки, что и дает возможность варьировать эту работу с гребцами групп начальной подготовки.

Анализ системы спортивной подготовки выявил, что структура силовой подготовки гребцов-академистов на этапе начальной спортивной специализации предполагает рациональное распределение в годичном цикле подготовки средств атлетической подготовки, увеличивающих силу и массу основных мышечных групп, упражнений специальной тренажерной подготовки, воздействующих преимущественно на силовую выносливость, и средств специальной силовой подготовки на воде (включающих греблю с отягощением лодки грузом, греблю на мелководье и греблю с гидротормозом), направленных на совершенствование отдельных сторон физической подготовленности.

Таким образом, рациональная структура специальной силовой подготовки гребцов предусматривает периодичность и заменяемость преимущественной направленности тренировки. При этом важно учитывать, что содержание силовой тренировки, как и остальных упражнений в гребле, различается в зависимости от близости главных соревнований. По мере их приближения специальная силовая тренировка становится все более специализированной.

Для успешного осуществления силовой подготовки юных гребцов были избраны эффективные силовые упражнения из различных видов спорта и разработана методика их применения. В процессе подбора силовых упражнений мы стремились к тому, чтобы они соответствовали гребковым движениям не только по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма в целом, но и по структуре движений, а также, чтобы эти упражнения эффективно развивали силу мышц, необходимую гребцу. Такой подбор силовых упражнений привел к значительному сокращению их количества. Это дало возможность более конкретно планировать и тщательно учитывать выполненную тренировочную нагрузку, а также избирательно воспитывать силу и силовую выносливость необходимых групп мышц.

В результате анализа специальной научно-методической литературы, обобщения опыта передовой практики, проведенного предварительного эксперимента, в котором была изучена динамика физической подготовленности юных гребцов в зависимости от использования различных методов тренировки, была разработана методика подготовки гребцов на этапе начальной спортивной специализации, основанная на рациональном использовании

тренировочных средств и методов, направленных на развитие физических качеств и функциональной подготовленности.

Основная идея предложенного подхода к планированию тренировочных нагрузок юных гребцов заключается в оптимальном сочетании объема и интенсивности тренировочных средств, основанных на преобладании метода круговой тренировки в развитии силы и скоростно-силовых качеств с рациональным использованием объема и интенсивности.

Для обоснования рационального распределения тренировочных нагрузок, направленных на развитие физических качеств юных гребцов на этапе начальной спортивной специализации был организован основной педагогический эксперимент.

Литература

1. Сахарова, М.В. Проектирование систем подготовки спортсменов (команды) в игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 35–38.
2. Хутнев, Т.В. Управление физическим состоянием организма / Т.В. Хутнев, Ю.Г. Артомонов, А.В. Котор. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.