

**В.В. Шантарович (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)**  
**Г.И. Нарскин (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)**  
**А.В. Шантарович (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)**

### **НЕКОТОРЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ**

За последние годы в мировом спорте произошли значительные изменения, анализ которых позволяет спрогнозировать основные направления развития спорта высших достижений, который превращается в неотъемлемую часть мировой культуры. В подтверждение сказанному можно отметить неустанный рост интереса к спортивным состязаниям, увеличение числа спортсменов и стран, участвующих в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Параллельно с этим спорт является мощным средством политической пропаганды, демонстрацией могущества страны, вследствие чего в любом государстве в развитие спорта вкладываются немалые финансовые, материально-технические и интеллектуальные средства.

Анализ показывает, что неудачные результаты спортсменов во многом определяются отсутствием системности в работе, пренебрежением или эпизодичностью контроля за их физическим, функциональным и психическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства. Все это, как правило, приводит к ошибкам в планировании и невозможности управления тренировочной и соревновательной деятельностью. Необходимо добавить, что в основе достижения спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме спортсменов, а тренировочная и соревновательная деятельность являются основой для их совершенствования, структура которой весьма сложна и многообразна, так как каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физическому состоянию и способностям спортсменов. И в этой связи необходимо именно комплексное изучение существенных для данного вида спорта факторов, определяющих его успех.

Следует знать, что без принципиальной концепции построения тренировочного процесса невозможно эффективное решение повышения роста мастерства гребцов на байдарках. В свою очередь, развитие теории и практики подготовки во многом обуславливает правильный выбор стратегических направлений и их дальнейшее совершенствование.

В гребле на байдарках прошло более или менее успешную апробацию несколько основных концепций:

– «максимальных объемов», которая реализовывалась через тезис «мили делают чемпионов»;

– «объемных и высокоинтенсивных нагрузок», в основу которой положен тезис «увеличение скорости гребли выше 70% от максимальной до 40–50% от годового объема 5000–6000 км в год»;

– «повышения анаэробного порога», которая полагала, что путь к успеху лежит через нагрузки аэробной направленности, протекающих на уровне анаэробного порога (ПАНО);

– «полисоревновательной подготовки», которая рассматривала выступление в соревнованиях как системообразующий фактор.

Каждая из представленных концепций имеет как свои преимущества, так и определенные недостатки: максимальные объемы не всегда обеспечивали необходимую интенсивность; применение объемных и высокоинтенсивных нагрузок не всегда позволяло избегать отрицательного взаимовлияния упражнений, различных по направленности; повышение анаэробного порога, по мнению ряда тренеров, было пригодно для подготовки к длинным и марафонским дистанциям, в то время как полисоревновательная подготовка приводила к срывам адаптации и не позволяла должное внимание уделить развитию механизмов энергообеспечения.

Следует отметить, что после развала СССР наблюдался период, когда вопросы методики подготовки высококвалифицированных гребцов были полностью отданы на откуп тренерам-практикам, которые, как правило, не использовали в своей работе строгую систему воздействий на спортсменов, а в основу положили личный практический опыт.

Необходимо подчеркнуть, что в гребле на байдарках для эффективной подготовки спортсменов сегодня важно добиться решения ряда задач, основные из которых:

– развитие механизмов энергообеспечения;

– отработка модели соревновательной деятельности к главному старту сезона;

– управление подготовкой.

Все это необходимо использовать для совершенствования и качественного повышения специальной соревновательной скорости прохождения дистанции, разработки модели соревновательной деятельности и ее компонентов (старт, темп, скорость, прокат лодки и т. д.). Для этого необходимо продуманное регламентированное воздействие на развитие механизмов энергопродукции (аэробного, гликолитического и алактатного) и установление скоростных режимов гребли индивидуально для каждого гребца. Следует указать на важную роль силовой и специальной силовой подготовки в повышении спортивных результатов гребцов, рассматривая их как средства целенаправленного воздействия и соответствующие специфике вида спорта.

Сегодня принцип «выживает сильнейший» уже не актуален. На первый план выходит управление процессом подготовки.

Следует заметить, что ни в каком другом виде спорта ни одна команда суверенной Беларуси не привозила столько медалей с мировых и европейских

форумов. Слагаемые этих успехов: продуманная до мелочей организация учебно-тренировочного процесса; методика, которая помогает развить в спортсменах необходимые качества; внедрение последних достижений науки (в нашем случае заключены договоры о сотрудничестве с лабораторией Олимпийских видов спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, ученые которой помогают совершенствовать методику, проводят функциональную диагностику, формируют модели, а также с Полесским государственным университетом, который полностью взял на себя вопросы, связанные с генетикой и питанием, восстановительными мероприятиями). Считаем, что мы на правильном пути и есть все возможности для еще более продуктивного сотрудничества, хотя многие наши коллеги, говоря о возможностях сотрудничества с научными работниками, не скрывают иронии. Ответить им можно так: наука должна идти вровень или даже чуть впереди практики. Но если наставники уходят далеко вперед, а ученые, образно говоря, плетутся позади, то тогда они никому не нужны. Польза от них будет лишь тогда, когда они участвуют в управлении учебно-тренировочным процессом бок о бок с тренерами.

Таким образом, можно заключить, что прежде всего необходимо профессиональное отношение к делу. Любая тренировка, направленная на стратегическое развитие определенных качеств, должна быть правильно построена, а предела совершенствования методики нет.