

Обсуждение результатов. Высокий темп игровой деятельности предъявляет большие требования к физическому развитию, функциональной и психической деятельности спортсмена.

Использование в учебном процессе специально разработанных комплексов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств занимающихся, даёт возможность в более короткие сроки развивать скоростные качества и взрывную силу. Рекомендуем в учебно-тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств использовать упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга). Эффективными будут упражнения, выполняемые на тренажёрах и тренировочных устройствах. Особое место для развития силы и скоростных показателей необходимо отводить упражнениям, выполняемым на силовых тренажёрах. При укреплении дыхательной и сердечно-сосудистой систем рекомендуется выполнять упражнения на кардиотренажёрах. Такой подход в организации учебно-тренировочного процесса даёт возможность в более короткие сроки эффективно решать вопросы развития скоростно-силовой подготовки футболистов.

Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе специально подобранных физических упражнений, упражнений на силовых тренажёрах и упражнений на кардиотренажёрах способствует эффективной работе студентов, занимающихся гандболом по программе скоростно-силовой подготовки.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

**Тихоновская Александра (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. П. Павлов, канд. пед. наук, доцент**

Выносливость – способность атлета сопротивляться усталости во время выполнения работы заданной мощности в течение определенного периода времени. Для того чтобы спортсмен мог совершать длительное время одну и ту же работу, направленную на перемещения лодки, необходимо во время тренировок увеличить эту выносливость. Следует отметить, что как в практике работы по академической гребле, так и в разработке теории этого вида спорта, нет единства мнений по вопросу совершенствования указанных качеств в годичном цикле тренировки [1; 2].

Цель исследования – разработать структуру годичного цикла тренировки спортсменов в академической гребле, направленную на развитие выносливости.

Наше исследование проводилось на базе СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ г. Мозыря. В эксперименте участвовали 69 спортсменов: 40 мужчин (возраст $24 \pm 0,92$ года, рост $1,80 \pm 0,09$ м, вес $80,7 \pm 3,3$ кг) и 29 девушек (возраст $23,7 \pm 0,87$ года, рост $1,75 \pm 0,02$ м, вес $58,35 \pm 1,99$ кг).

В современной системе подготовки гребцов нагрузка для спортсменов составляет по 18 академических часов, что обычно соответствует 9 полноценным тренировкам [1; 2]. Для проведения эксперимента мы добавили в недельный тренировочный план еще две тренировки и внедрили его

в работу на 6 недель. До и после эксперимента спортсмены прошли контрольную дистанцию в соответствии с возрастной группой на гребном эргометре Concept 2.

В экспериментальной группе тренировка нормировалась по изменению концентрации Фн в поту при выполнении каждой аэробной нагрузки на гребном тренажере и гребля в лодке. Наибольший эффект при решении первой задачи достигался в результате применения следующих программ: 100–120 мин. с мощностью (М) 70–21 П (56,2 % всех аэробных программ); 2x40 мин / 15 мин. М. 80–85 % П (22 %). Это обеспечило достижение более высокого устойчивого энергетического состояния с $\text{Фн}/\text{Аа} > 3,0$ о. е. в экспериментальных группах относительно контрольной, где среднее значение $\text{Фн}/\text{Аа}$ не превысило 2,0 о. е. В течение базового и специальноподготовительного мезоциклов для повышения мощности АнП в экспериментальной группе использовались программы с мощностью работы на уровне 90–95 % АнП (гребля в лодке и гребной тренажер). Параметры этих программ изменялись в зависимости от текущего состояния метаболизма, что обеспечило больший прирост мощности АнП в ступенчатом тесте относительно контрольной группы.

Наибольшие преимущества метода оперативного и текущего формирования тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости, были выявлены в соревновательном периоде с помощью теста «удержание», применяемого для оценки уровня развития выносливости в академической гребле. Прирост среднего группового результата данного теста в экспериментальной группе оказался выше аналогичного показателя контрольной на 14,2+2,3 % . Изменение соревновательной мощности за этот же период составило 8,9+2,1 % у спортсменов экспериментальной группы относительно 2,5+0,5 % в контрольной группе.

Рост соревновательной мощности в экспериментальной группе достигнут за счет увеличения объема аэробных грузов с мощностью 95–115 % АнП ($\text{Фн}/\text{Аа} > 0,8$ о. е.) до 23,2 + 2 % всех аэробных программ, относительно 15,6+6,8 % в контрольной. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной методики оперативного и текущего нормирования тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости, основанной на контроле состояния систем энергетического метаболизма спортсмена в процессе спортивной тренировки.

Результаты проведенного нами исследования показали, что группа, работающая преимущественно над выносливостью, показала лучшие результаты по сравнению с другими группами. Поэтому важнейшими тренировочными аспектами подготовки можно считать направленность тренировок на повышение выносливости гребцов-академистов.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) / авт.-сост. В. Ф. Каверин. – М. : Советский спорт, 2004. – 132 с.