

компонент, абсолютное значение; костный компонент, в абсолютном и относительном значении. Мышечный компонент преобладал у каноистов, жировой и костный – у байдаристов.

**Выводы.** Ряд морфологических показателей (масса тела, окружность грудной клетки, ИМТ, мышечный компонент массы тела) преобладали у юношей каноистов, в сравнении с юношами байдаристами, что свидетельствует о более высоком физическом развитии юношей гребцов на каноэ. Повышенные показатели массы тела, ИМТ, мышечного компонента состава тела у юношей каноистов по отношению к аналогичным показателям у юношей байдаристов косвенно свидетельствуют о более продолжительной и специализированной профессиональной подготовке в группе каноистов. Морфологические признаки (длина и масса тела, обхваты груди), индекс ИМТ, показатели компонентного состава тела (мышечная масса) могут быть использованы для прогноза индивидуальной успешности юных гребцов на байдарках и каноэ.

Результаты исследований позволяют сравнить уровень морфофункционального статуса у юных спортсменов гребцов различной специализации, с целью дальнейшей коррекции тренировочного процесса в группах данной возрастной категории.

#### **Список использованных источников**

1. Рылова, Н.В. Морфофункциональные особенности юных спортсменов / Н.В. Рылова, А.В. Жолинский // Спортивная медицина: наука и практика. – 2020. – 10(2). – С. 19–28.
2. Лукащук, В.И. Становление и развитие современного спорта: между игрой и культурной индустрией // В.И. Лукащук // Номотетика: Философия. Социология. Право. – 47(4). – 2022. – С. 691–699.
3. Известия Института антропологии МГУ [Электронный ресурс] / И.В. Перевозчиков (гл. редактор) и др.; НИИ и Музей антропологии. – М. : Издательство Московского университета, 2020. – Вып. 8. – 132 с.

## **ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОЛЬШИХ МАКРОЦИКЛАХ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

**К.К. Колоцей, ст. преподаватель**

**К.Е. Овдиенко, студентка**

**А.А. Гарбар, студентка**

*VO «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»  
г. Мозырь, Беларусь*

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена анализу построения тренировочного процесса у гребцов-спортсменов. В статье рассмотрены основные задачи переходного и соревновательного периода в больших макроциклах. Произведен сравнительный анализ построения больших макроциклов в гребле на байдарках и каноэ, что поможет при планировании тренировочной деятельности. Сформулированы варианты планирования тренировочного процесса. Даны рекомендации планирования долгосрочной спортивной подготовки в большом макроцикле с целью совершенствования спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ.

**Ключевые слова:** физические качества, тренировочный процесс, спортивная подготовка.

**Введение.** Совершенствования специальной выносливости в гребле на байдарке и каноэ является основой достижения спортсменом высоких наград на международной арене. Изучение методов с применением специализированных средств позволяет экономить временные и финансовые ресурсы, так как сокращает время подготовки

и доведения гребца-спортсмена до пикового состояния его физических показателей, сердечно-сосудистой системы.

**Цель.** Повысить уровень подготовки спортсмена, проанализировать эффективную модель макроцикла для более рационального планирования годового плана и ее последующего внедрения в тренировочный процесс.

**Материалы и методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы, наблюдение, анализ и обобщение педагогического опыта.

**Результаты исследования.** В гребле на байдарках и каноэ ключевым направлением в развитии физических качеств является специальная выносливость, так как она помогает выявить уровень готовности спортсмена в соревновательный период. Однако стоит заметить, что развитие специальной выносливости в гребле на байдарке и каноэ до сих пор остается плохо изучено, поскольку средства и методы, применяемые в спортивной подготовке, по-разному воздействуют на отдельные компоненты формирования специальной выносливости (ведущие системы энергообеспечения и физические качества).

Стоит заметить, что и многие разработанные методические подходы в системе спортивной подготовки так и не применялись для развития специальной выносливости.

Актуальность статьи обусловлена высокой конкуренцией на международной спортивной арене, что заставляет искать резервы повышения скорости у гребцов-спортсменов. За счет повышения физических качеств (силы, скорости, выносливости) и сочетания их в скоростную выносливость и силовую выносливость происходит формирование специальной выносливости, что влияет на уровень спринтерской подготовки гребца-спортсмена.

Кроме того, возросшие тренировочные и соревновательные нагрузки предъявляют к организму спортсменов высокие требования [1]. При этом особую актуальность приобретают педагогическая и медико-биологическая оценки влияния нагрузок на организм спортсменов, что дает информацию для оптимального дозирования работы и отдыха.

Для составления плана работы тренера-преподавателя по гребле на байдарках и каноэ необходимо учитывать особенности периодизации тренировочного процесса с закономерностями развития спортивной формы.

Есть два варианта планирования тренировочного процесса – месячный и недельный. Поэтому тренер-преподаватель выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или пятьдесят две вертикальные колонки. В связи с календарным планом выстраивается система подготовки команды или индивидуально спортсмена (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов). Стоит заметить, что введение дополнительного законченного макроцикла в период двух и трехциковой подготовки часто приводит к улучшению результата, а трех и четырехциковая подготовка сокращает «спортивную жизнь» спортсмена, хоть и сопровождается ростом результатов на ближайшие два года.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережья и т. д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, шумовое, световое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена [2].

Разберем построение тренировочного процесса в разных циклах.

Построение большого цикла (макроцикл) встречается в период годичной подготовки и делиться на подготовительный, соревновательный и переходный. Создание спортивной формы, доведения спортсмена до уровня пикового состояния организма

и подведение его к соревновательной деятельности происходит в подготовительном периоде. Этот фундамент делится на общеподготовительный и специально подготовительный этап. Совершенствование физических качеств и повышение уровня физической подготовленности входят в задачи общеподготовительного периода. Этап длится, пока число соревновательных периодов в годичном цикле составляет шесть-девять недель и состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл является подготовительным и тесно связан с предыдущим переходным периодом, когда второй мезоцикл решает основные задачи. На этом этапе происходит стабилизация объема тренировочной нагрузки, направленной на совершенствование физической подготовленности и повышение интенсивности за счет технико-тактических средств.

Задачами соревновательного периода являются достижения высокого уровня спортивных результатов. Упражнения, близкие по своей нагрузке и интенсивности к соревновательным, решают поставленные задачи, а сам период делят на этап ранних стартов и этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов длится четыре-шесть микроциклов и помогает спортсмену выйти в состояние совершенствования технико-тактических навыков. Этап непосредственной подготовки является восстановителем работоспособности после главных отборочных соревнований, позволяет дальше совершенствовать физическую подготовленность технико-тактических навыков, создает и поддерживает высокую психическую готовность спортсмена за счет регуляции и само-регуляции состояния, моделирование соревновательной деятельности, создание оптимальных условий для использования всех сторон подготовленности [3].

Второй этап длится шесть-восемь недель, а мезоциклы делятся на развитие качеств и способностей и подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины.

Задачами переходного периода является обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание тренированности на определенном уровне. Эти задачи определяются продолжительностью переходного периода, применяемыми средствами и методами. Продолжительность переходного периода от двух до пяти недель. Тренировочный процесс в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы. Число тренировочных занятий в переходном периоде снижается и, как правило, в неделю имеет не более трех-пяти раз.

По итогу исследования большого цикла (макроцикл) можно сделать вывод. Стабилизация временной утраты спортивной формы и включение ряда законченных периодов называется макроциклом. В подготовке спортсменов построение годичной тренировки на основе макроцикла (одноциклическое), на основе двух макроциклов (двуциклическое) и трех макроциклов (трехциклическое) является оптимальным и эффективным способом контроля уровня подготовленности гребца, выстраивает план на долгосрочный период с целью завоевания высоких наград на международной арене. В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный, переходный. Сравнительный анализ позволяет корректно подходить к периодам тренировочного процесса для минимизации травматизма спортсмена, экономизации временных и финансовых ресурсов, предсказывать морфофункциональное состояние у гребцов в разных циклах тренировочной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986. – 286 с.
3. Верхушанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхушанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.