

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ

А.С. Блоцкий, В.Н. Будковский, Е.И. Лазаренко

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Рационально построенная спортивная тренировка, особенно на первых этапах подготовки, имеет первостепенное значение в системе многолетней подготовки в гребле. Одной из важнейших проблем при этом является нахождение оптимальной структуры многолетнего тренировочного процесса. К сожалению, в большинстве видов спорта, в том числе и гребных, еще не получены фактические данные о том, как изменяются основные параметры тренировки (объем и интенсивность нагрузки, соотношение общей и специальной подготовки и т. д.) на протяжении многолетних занятий спортом, и особенно на начальных этапах.

Тренировка юных гребцов должна строиться таким образом, чтобы обеспечить поступательное развитие физических качеств и достижение наивысшего уровня спортивных результатов в период зрелости, которому соответствует наибольшее развитие функциональных возможностей организма. Исследования, проведенные Ю.А. Поповым, Н.Г. Озолиным, В.М. Дьячковым, В.Н. Гавриловым и др., указывают, что большинство юных гребцов, занимающихся в ДЮСШ, имеет низкий уровень развития физических качеств, сравнительно слабо владеет техникой. Особенно это проявляется при наступлении утомления. Одна из причин этого – стремление в раннем возрасте достичь высоких результатов в гребле, связанное с тем, что повышение всестороннего физического развития, воспитание быстроты, силы и выносливости ставятся на второй план.

Таким образом, применение специальных средств и методов тренировки уже на начальных этапах подготовки способствует быстрому росту результатов, но этот рост может быть несвоевременным, так как у юношей недостаточно развиты физические качества, они еще не обладают достаточной скоростью и хорошо развитой силовой выносливостью.

Задачей нашего исследования являлось установление оптимального соотношения средств скоростно-силовой подготовки и воспитание выносливости у юных гребцов, определить комплекс наиболее эффективных упражнений для развития скоростно-силовых возможностей ведущих мышечных групп юных гребцов, а также оценка влияния применяемой нами методики на физическое развитие и спортивную подготовленность занимающихся. Эффективность используемых вариантов мы определяли по сдвигам в уровне развития физических качеств и росту спортивных результатов.

Для оценки эффективности используемых вариантов тренировки применялись следующие методы исследования: педагогический эксперимент; сбор и анализ анкетных данных тренеров, работающих в ДЮСШ, интервьюирование.

Контрольные испытания по определению уровня развития физических качеств проводились по разработанной нами программе, применялись упражнения (бег на 1500 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Кроме того, проводились контрольные испытания по гребле. В педагогическом эксперименте участвовали две группы мальчиков в количестве 30 человек. Экспериментальные группы отличались одинаковым проявлением физических качеств, а также равноценностью других показателей.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились с различной направленностью. В первой применению средств скоростно-силовой подготовки отводилось 35% времени основной части занятия и воспитанию выносливости – 65%. Во второй группе на скоростно-силовую подготовку затрачивалось 60% времени, на воспитание выносливости – 40%.

Комплексные тренировочные занятия состояли из общеразвивающих упражнений, средств беговой, силовой и игровой подготовки. Количество силовых упражнений в каждом тренировочном занятии было небольшим, а количество повторений увеличено. С целью развития скоростно-силовых качеств применялась круговая тренировка и метод повторных усилий.

В осенне-зимнем периоде тренировки большой процент скоростно-силовой подготовки достигался применением специальных комплексов упражнений прыжкового характера с небольшим отягощением, с собственным весом, с резиновыми амортизаторами, спортивных и подвижных игр и т. д. В весеннее время использовались комплексы упражнений скоростно-силового характера специальной направленности, которые выполнялись в основном в конце занятий.

Количество учебно-тренировочных занятий и продолжительность каждого из них в экспериментальных группах были одинаковыми.

Итак, приведенные данные свидетельствуют о том, что оба исследованных нами варианта соотношения средств тренировки положительно влияют на физическую подготовленность испытуемых. Однако более значительные функциональные изменения в организме наблюдались в группе исследуемых, в тренировке которых до 60% времени основной части занятия отводилось скоростно-силовой подготовке.

Экспериментальная работа по изучению различных сочетаний скоростно-силовой подготовки и воспитание выносливости в подготовке юных гребцов позволяет сделать следующий вывод: более эффективно и разносторонне влияет на организм гребцов 12–14 лет такой вариант начальной тренировки, в котором 60% времени уделяется воспитанию скоростно-силовых качеств и 40% времени отводится упражнениям, развивающим выносливость; увеличение объема упражнений скоростно-силового характера до 60% в тренировке юных гребцов способствует улучшению показателей быстроты, силы и выносливости, что является целесообразным для данного этапа подготовки юных спортсменов.

Наиболее эффективной формой сочетания средств общей и специальной физической подготовки являются комбинированные занятия, состоящие из гребли в лодках и дополнительной нагрузки на суше.

Включение в тренировочные занятия комплексов скоростно-силовых упражнений способствует поддержанию общей физической подготовленности и развитию необходимых физических качеств.