

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Особенности физической подготовки
гребцов-академистов новичков (12-14 лет)
в ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ
(методические рекомендации)

Бакшиш Владимир Эмирович -
тренер-преподаватель
отделения гребного спорта
МБУДО «СШ»

Тимашевск, 2023г.

1. Введение

Одной из наиболее актуальных тем спорта в настоящее время является подготовка резерва.

Одна из основных задач спортивных школ на современном этапе – обеспечить целенаправленную подготовку спортивного резерва по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта для сборных команд региона и Российской Федерации.

Академическая гребля относится к циклическим видам спорта, для которых характерно значительное проявление выносливости и скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие этих способностей требует применения широкого круга средств и методов подготовки. При этом многие вопросы по развитию основных физических способностей у юных гребцов еще недостаточно полно изучены, требуют научного обоснования, особенно в современных условиях.

2. Особенности физической подготовки гребцов-академистов на начальном этапе

Процесс подготовки от новичка до мастера спорта занимает в среднем 5–10 лет. За это время спортсмен должен развивать и совершенствовать специальные физические и психические качества, а также овладеть определенными двигательными навыками, специфичными для данного вида спорта

Однако в процессе подготовки спортсмена возникает ряд различных проблем, связанных с его индивидуальными особенностями, которые необходимо учитывать при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий. К ним относятся антропометрические, физиологические, анатомические, психологические и другие особенности.

Одну из главных ролей в начальной подготовке играют конституциональные особенности организма спортсмена.

Дети, желающие заниматься определённым видом спорта, но не обладающие оптимальным для этого вида спорта телосложением, имеют меньше шансов достичь высоких результатов в отличие от тех, телосложение которых соответствует требованиям вида спорта.

Антропометрические данные спортсмена оказывают большое влияние на освоение техники движения, избранного вида спорта и в значительной степени определяют «стиль» спортсмена.

В большинстве случаев, спортсмены с завершённым биологическим развитием и не достигшие требуемых значений антропометрических данных считаются неперспективными.

Однако тренерам-преподавателям, осуществляющим набор в группы начальной подготовки, необходимо помнить, что антропометрические данные ни в коем случае не могут быть препятствием и ограничением для занятий любым видом спорта. Нередко спортсмены, не соответствующие требованиям данного вида спорта по

антропометрическим показателям, трудолюбием, усердием и мотивацией добивались выдающихся результатов.

3. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса юных гребцов-академистов

При планировании подготовки обучающихся отделения академической гребли необходимо учитывать некоторые особенности, определяющие достижение результатов в перспективе:

- генетические;
- антропометрические;
- физическая (функциональная) подготовка;
- психология;
- эффективность техники гребли (начальная стадия обучения).

Необходимо помнить, что в детском гребном спорте большое значение имеют знания тренера-преподавателя возрастной динамики физических качеств, так как развитие организма ребёнка в определенном возрасте имеет ускорение темпов прироста, стабилизацию и снижение.

Так, силовые качества лучше развиваются в возрасте от 14 до 17 лет, быстрота — до 18 лет. Различные проявления быстроты особенно хорошо вырабатываются в возрасте от 9 до 13 лет. Развитие гибкости нельзя упустить у мальчиков в 15-летнем возрасте, у девочек — в 14-летнем. Наибольший скачок в развитии выносливости достигается после 15 лет.

Нарушение этих закономерностей не дает возможности гребцам достигнуть высоких результатов во взрослом спорте или затрудняет их достижение.

Важно тщательно продумать многолетнюю подготовку начинающего гребца с учетом биологических особенностей детского организма, обуславливающих объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок.

Возможны различные варианты такого планирования, среди них:

Постепенное плановое повышение общего объема нагрузки и объема нагрузки повышенной интенсивности (частный случай — значительный скачок общего объема в последний год цикла);

Стабилизация или снижение общего объема нагрузки при стабилизации или уменьшении объема нагрузок повышенной интенсивности на четвертом году цикла;

Волнообразное изменение нагрузки с повышением в последние годы;

Снижение общего объема нагрузки при значительном увеличении частных объемов нагрузки повышенной интенсивности.

Ежегодный прирост объема нагрузки должен составлять в среднем 15—20%. При этом предполагается, что спортивный результат может улучшиться на 5—10%.

4. Соотношение физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе начинающих гребцов.

Особенностью планирования отдельных занятий на первом этапе многолетнего

совершенствования является их комплексность, в большей степени соответствующая психическим и функциональным особенностям детей. Опыт работы с начинающими спортсменами показывает, что комплексные учебно-тренировочные занятия способствуют развитию практически всех физических способностей. Особенно они эффективны при развитии скоростно-силовых качеств.

Существует определенный оптимальный объем нагрузки в год, рекомендуемый для начинающих спортсменов

Увеличение доли соревновательных нагрузок возможно за счет вспомогательных дистанций различной длины, что обуславливает некоторые особенности планирования подготовки юных спортсменов. Так, соотношение общей и специальной подготовки должно составлять:

Таблица 3

| Деятельность | Возраст, лет | ОФП, % | СП, % |
|-------------------|--------------|--------|-------|
| Циклическая | 12—14 | 70—80 | 20—30 |
| | 15—17 | 30—40 | 60—70 |
| Скоростно-силовая | 12-14 | 70-75 | 25-30 |
| | 15-18 | 45-60 | 40-45 |

Объем нагрузки в учебно-тренировочном процессе начинающих спортсменов находится в следующих пределах:

Общая — 10—14 лет — 45—50% (общая подготовка);

углубление специализации — 15—18 лет — 70—80%;

первая фаза высоких результатов — более 19 лет — 100%.

Первые успехи приходят к мужчинам в возрасте 20—24 лет, у женщин — в 19—22 года, зона высоких результатов у мужчин в возрасте 21—28 лет, у женщин — 20—27 лет. Об этом должны помнить тренеры-преподаватели начинающих спортсменов.

Не стоит форсировать подготовку, ее следует вести планомерно и целенаправленно, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося, развивать аэробные возможности организма, закладывать фундамент физической и технической подготовленности, использовать широкий круг средств для развития основных двигательных умений и навыков.

Интервальные методы развития выносливости можно применять только после выработки общей выносливости не ранее чем через 1,5—2 года после начала занятий академической греблей.

Начинающие гребцы обязательно должны выполнять контрольные нормативы по ОФП и СП.

Достижение спортивных результатов планируемого уровня без выхода при этом на нормативы других сторон подготовленности не позволяет говорить об эффективности тренировки.

Показатели юного гребца должны соответствовать требованиям, предъявляемым к определенному уровню спортивной подготовки.

5. Совершенствование процесса подготовки гребцов-академистов

Актуальной проблемой совершенствования процесса подготовки гребцов является создание системы специфических программ тренировки, разработанных специально с учетом индивидуальных особенностей организма человека, а также иных функциональных факторов, лимитирующих проявление высшей физической деятельности

При управлении тренировочным процессом квалифицированных гребцов наиболее актуальной проблемой является выбор тренировочных средств и методов, в наибольшей мере соответствующих индивидуальным возможностям спортсменов.

Поэтому учебно–тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности и антропометрических данных спортсмена.

Структура построения учебно-тренировочного процесса начинающих гребцов-академистов основана на комплексном совершенствовании физических качеств при учете индивидуальной конституционной и моторной предрасположенности.

Варианты распределения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки должны соответствовать уровням физической подготовленности и функционального состояния юных гребцов-академистов.

Основные особенности построения учебно- тренировочного процесса гребцов – академистов заключаются в развитии общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, освоение возрастающих объемов учебно-тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для достижения высоких спортивных результатов.

Эффективность разрабатываемых учебных программ совершенствования физических способностей гребцов-академистов определяется их индивидуальными особенностями.

6. Средства общей и специальной физической подготовки, влияющие на улучшение антропометрических показателей, развитие и совершенствование физических качеств.

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих

наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Корректировка антропометрических показателей, развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

Плавание

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

Кроссовые тренировки

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересеченной местности. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков.

В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Спортивные игры

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. (В связи с изменением конструкции подножки в лодке снизилось значение гибкости голеностопа и как следствие - упражнений на ее развитие.) Группа ОРУ включается в круговые тренировки по развитию силовых качеств, занимающих особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом *poli* горных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе.

При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

7. Практические рекомендации

Планирование тренировочного процесса юных спортсменов 12-14 лет в академической гребле с учетом типов адаптации организма к нагрузкам, является актуальной проблемой подготовки спортивного резерва в современном детско-юношеском спорте

1. Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 12-14 лет в академической гребле должно предусматривать применение типологического подхода к процессу физической и функциональной подготовленности, способствующего учитывать индивидуальные возможности спортсмена.

2. Для эффективной организации учебно-тренировочного процесса целесообразно применять дифференциацию спортсменов 12-14 лет в академической гребле на основе типов адаптации организма к физической нагрузке.

3. Физическая подготовка юных гребцов-академистов 12-14 лет на тренировочном этапе, как одна из базовых видов подготовок в циклических видах спорта, должна в первую очередь, быть направлена на повышение двигательной подготовленности за счет развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

4. Функциональная подготовка юных спортсменов 12-14 лет в академической гребле на этапе спортивной специализации должна включать в себя применение тренировочных средств, обеспечивающих расширение резервных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, показатели которых обеспечивают высокую работоспособность организма и препятствуют процессам утомления в соревновательной деятельности.

5. Тренировочная нагрузка, направленная на развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости юных спортсменов 12-14 лет в академической гребле должна находиться в аэробно-развивающей и смешанной 22 аэробно-анаэробной зонах интенсивности, что позволяет существенно повысить функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

6. Планирование годичного тренировочного цикла юных спортсменов 12-14 лет, специализирующихся в академической гребле целесообразно строить с применением накопительных и нагрузочных микроциклов. Такое построение процесса подготовки предусматривает применение суммарных объемов нагрузки, соответствующей зонам интенсивности работы, при этом специализированная гребная работа должна обеспечивать эффективное формирование рациональной структуры двигательных действий в соревновательном упражнении.

Выводы:

Большой объём длительной равномерной работы на начальном этапе обучения с детьми в возрасте 12-13 лет, на мой взгляд, не эффективен по ряду естественных причин:

а) дети в этом возрасте быстро утомляются, нарушается техника гребли, структура движения, потеря общей координации движения и отдельных частей тела;

б) эмоциональная составляющая учебно-тренировочного занятия приобретает негативную окраску. Юные спортсмены на фоне утомления не видят результаты своего труда.

Рекомендации:

1 Длительная равномерная гребля (30-45 мин.) усваивается легче если в

общий объём тренировки на воде периодически включать технические упражнения: гребля с отягощением, гребля по номерам в командной лодке.

2. На всех этапах подготовки в годичном цикле необходимо применять большое количество различных упражнений, развивающих повышенную подвижность в суставах, общую координацию движений, на первый взгляд не связанную напрямую с занятиями академической греблей.

Многолетняя практика показывает, что увлечение узкой специализацией в юном возрасте редко приносит желаемые результаты и может привести к моральным и физическим травмам.

Рекомендации:

Для обучения начинающих спортсменов навыкам владения веслом в академической гребле, по моему мнению, обучение надо начинать с лодки-одиночки. Для обеспечения безопасности и создания комфортных условий в непривычной для обучающегося водной среде на лодку крепится нестандартное оборудование «поплавки», изготовленное из пластиковых бутылок, предотвращающее переворот лодки даже при большой волне.

В процессе обучения, когда обучающийся освоит основные движения, почувствует баланс лодки, количество «поплавков» уменьшается, а затем они убираются вовсе.

Эффективность применения «поплавков», в обучении начинающих гребцов-академистов, доказана практической работой в группах начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы с 1999г.

Литература

1. Алексеенко Э. М. Сила, техника, скорость. Статья. Журнал "Гребной спорт в России". -МД998. N 1. с. 22-23.
2. Алешин В. С. Тренировки и планирование в академической гребле. / Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 1989. 89 с.
3. Беленков А. Г. Выносливость. Статья в журнале "Гребной спорт в России". -М, 1998. N 1. с. 18-20.
4. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 191 с.
5. Гребной спорт./ Под общей редакцией Емчука И. Т. - М.: Физкультура и спорт, 1976. с. 203-215.
6. Губа В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта// Теория и практика физической культуры. - 2000. - N 9. -с. 28-31.
7. Дунаев А. Ф. Анализ и оценка тренировочных нагрузок в академической гребле : Сб. науч. тр. / ЛНИИФК Методика и техника подготовки гребцов. - Л., 1978.-с.123.

8 .Егоренко Л. А. Ульрих Е. С. Исследования переносимости тренировочных нагрузок юношами 15-17 лет в академической гребле. / Сборник научных трудов. Методика и техника подготовки гребцов. -Л.: Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры, 1978. с. 10-16.

9. Егоренко Л. А. Исследование подготовки юношей гребцов в условиях общеобразовательной школы-интерната спортивного профиля. Автореферат. Диссертация к. п. н. - Л, 1978. 24 с.

Жмарев Н. В. Тренировка гребцов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. 111с.

10.Картошкин Ю. В. Воробьев А. А. Селуянов В. Н. Статья "Контроль функциональной подготовленности. / Сборник. - М.: Журнал "Гребной спорт в России", 2000. N 3. с. 31-32.