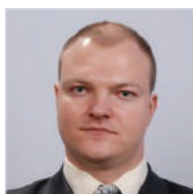


ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА спортсменов 14–15 лет в гребле на байдарках



Загоровский В.А.

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В данной статье рассматривается эффективность построения спортивной подготовки в соревновательном периоде годичного макроцикла у спортсменов в гребле на байдарках. Получены данные результатов преодоления соревновательных дистанций на официальных спортивных соревнованиях, проводимых в Республике Беларусь. Разработана структура соревновательного периода годичного макроцикла и его содержание для спортсменов в возрасте 14–15 лет, специализирующихся в гребле на байдарках. Выявлено достоверное улучшение скорости преодоления соревновательных дистанций квалифицированными спортсменами в гребле на байдарках за период исследования. Предложенные структура и содержание соревновательного периода годичного макроцикла могут быть использованы как инструментальный при проведении учебно-тренировочных занятий по гребле на байдарках.

Ключевые слова: годичный макроцикл; гребля на байдарках и каноэ; соревновательная деятельность; соревновательный период.

ON THE PROBLEM OF SPORTS TRAINING CONSTRUCTION IN THE COMPETITION PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE OF 14–15-YEAR-OLD ATHLETES IN KAYAK ROWING

The effectiveness of sports training building in the competitive period of the annual macrocycle in kayaking is discussed in the article. Data on the results of competitive distances covering at the official sports competitions held in the Republic of Belarus have been obtained. The structure of the competitive period of the annual macrocycle and its content for 14–15-year-old athletes specializing in kayaking have been developed. A significant improvement in the speed of competitive distances covering by qualified athletes in kayaking over the study period has been revealed. The proposed structure and content of the competitive period of the annual macrocycle can be used as a tool for conducting training sessions in kayaking.

Keywords: annual macrocycle; kayaking and canoeing; competitive activity; competitive period.

Введение

Достижение высоких спортивных результатов в современной гребле на байдарках зависит от многих факторов, которые тесно взаимосвязаны с системой спортивной подготовки спортсменов [1]. Закономерности становления спортивного мастерства являются фундаментом структуры процесса спортивной подготовки. Эффективность соревновательной деятельности во многом определяется факторами, которые оказывают влияние на эти закономерности [2].

Построение соревновательной деятельности спортсмена представляет собой совокупность технических и тактических упорядоченных действий. Как следствие, изучение соревновательной деятель-

ности спортсменов в спортивных результатах является актуальным [3].

Выбор способа построения спортивной тренировки определяется сезонностью гребли на байдарках как вида спорта, что, в свою очередь, оказывает существенное влияние на улучшение спортивных результатов. Определение количественных показателей направленности, объема и интенсивности тренирующих воздействий прямо пропорционально связано с рациональным построением спортивной подготовки в гребле на байдарках [4].

Большим количеством факторов обуславливается продукт соревновательной деятельности – спортивный результат. К ним относятся: эффективность

системы спортивной подготовки, индивидуальные особенности личности спортсмена, а также социальные условия? в которых проводятся спортивные соревнования, материально-технические условия спортивной подготовки и др. [2, 7].

Итогом воздействия учебно-тренировочных занятий является сложный комплекс индивидуальных свойств организма спортсмена, который связан с приспособительными изменениями и физическими возможностями [5].

Планирование физической нагрузки и ее регулирование в конкретный период времени во время учебно-тренировочных занятий в гребле на байдарках является существенным моментом для повышения спортивной работоспособности [3, 6].

Комплексный учебно-тренировочный процесс позволяет достичь успеха на спортивных соревнованиях при условии преимущественного проявления каких-либо отдельных сторон спортивной подготовки [7].

В процессе многолетней спортивной подготовки единым процессом соревновательной и тренировочной деятельности на различных ее этапах являются преемственность задач, средств, методов и организационных форм спортивной подготовки.

Наивысший спортивный результат, достигнутый в определенных возрастных границах, является основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки [8].

Важным моментом при использовании тренировочных нагрузок в процессе многолетней спортивной подготовки с подростками, юношами и девушками является строгое соблюдение принципа постепенности, а также соотношение различных сторон подготовленности спортсмена. В спортивной подготовке используемые средства и методы не должны принципиально изменять закономерности возрастного развития человека [8].

Содержание и объем тренировочной нагрузки в подготовке юных спортсменов корректируются исходя из целевых задач на данном этапе спортивной подготовки. Главными компонентами этих задач являются: величина прироста спортивного результата, текущий контроль психофизической подготовленности, изменения в методике применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Коррекция спортивной подготовки осуществляется в случае невыполнения конкретной поставленной задачи.

Эффективность спортивной подготовки зависит от конкретного порядка компонентов учебно-тренировочного процесса? их последовательности и соотношения друг с другом [9].

■ **Цель исследования** – разработать структуру и содержание спортивной подготовки спортсменов в гребле на байдарках в соревновательном периоде годового макроцикла.

■ **Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс спортсменов в гребле на байдарках в соревновательном периоде годового макроцикла.

■ **Предмет исследования** – количественные показатели соревновательной деятельности спортсменов в гребле на байдарках в возрасте 14–15 лет.

■ **Методы исследования.** Методы получения ретроспективной информации. Методы получения текущей информации. Метод соревнований. Метод хронометрирования. Методы математической статистики. Статистическая обработка проводилась с помощью программной надстройки «Пакет анализа» программы Microsoft Excel.

■ **Организация исследования**

В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся греблей на байдарках (n=24) в учреждении «СДЮШОР по водным видам спорта». Возраст 14–15 лет, спортивная квалификация – I разряд, подготовка осуществляется в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения (n=3). В вышеуказанных группах изучалась динамика спортивных результатов в течение соревновательного периода годового макроцикла. В это время внедрялся разработанный вариант структуры и содержания учебно-тренировочных занятий спортсменов в гребле на байдарках. В течение соревновательного периода спортивной подготовки с применением разработанного варианта структуры и содержания учебно-тренировочных занятий проводился контроль спортивных результатов на спортивных соревнованиях. Программа официальных спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ включала виды испытаний: гребля в лодке-одиночке на соревновательных дистанциях 200 м, 500 м, 1000 м.

Разработанный вариант структуры соревновательного периода для гребцов 14–15 лет предусматривал использование применяемых нагрузок в рамках различных типов: микроциклов (втягивающего, ударного, подводящего, восстановительного) и мезоциклов (базового, нагрузочного, контрольно-подготовительного, предсоревновательного). Микроциклы состояли из четырех учебно-тренировочных занятий продолжительностью три академических часа.

В основу организации эксперимента был положен структурный вариант традиционного построения тренировочных нагрузок при подготовке гребцов на байдарках.

Экспериментальный период включал два макроцикла подготовки, состоящих из трех мезоциклов: базового, нагрузочного и контрольно-подготовительного.

Первый макроцикл – март, апрель, май – включал:

1-й мезоцикл (март) – базовый. Решались следующие задачи: стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов; повышение работоспособности в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения; совершенствование техники гребли.

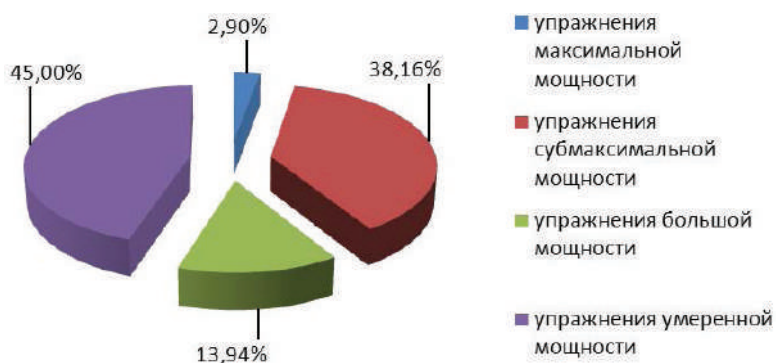


Рисунок – Объемы тренировочных нагрузок разной мощности, применяемых в подготовке гребцов на байдарках экспериментальной группы в соревновательном периоде

2-й мезоцикл (апрель) – нагрузочный. Решались следующие задачи: развитие специальной выносливости; повышение дистанционной скорости; совершенствование техники гребли.

3-й мезоцикл (май 1–2-я недели) – контрольно-подготовительный. Решались следующие задачи: развитие скоростных способностей; повышение мощности; отработка тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций; участие в спортивных соревнованиях.

Второй макроцикл – май, июнь, июль – включает:

1-й мезоцикл (май 3–4-я недели) – базовый. Решались следующие задачи: стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов; индивидуальная коррекция техники гребли; развитие скоростных способностей.

2-й мезоцикл (июнь) – нагрузочный. Решались следующие задачи: поддержание специальных скоростных способностей, совершенствование стартовой мощности; повышение дистанционной скорости; совершенствование техники гребли.

3-й мезоцикл (июль) – контрольно-подготовительный. Решались следующие задачи: развитие скоростной выносливости; повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена; отработка тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций; участие в спортивных соревнованиях.

В таблице 1 представлен пример нагрузочного мезоцикла.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает выполнение общеразвивающих упражнений в течение 7–8 минут, кроссовый бег в течение 15 минут при частоте сердечных сокращений 150–160 уд/мин и

Таблица 1. – Нагрузочный мезоцикл подготовки гребцов на байдарках в соревновательном периоде

УТЗ	Зоны интенсивности					Итого
	I	II	III	IV	V	
Первый микроцикл						
1	5 км	3×1050 м	3×550 м			9,8 км
2	6 км		4×550 м	6×250 м		9,7 км
3	5 км	2×1050 м	5×550 м			9,85 км
4	6 км		2×550 м	8×250 м	10×50 м	9,6 км
Второй микроцикл						
1	5 км	2×1050 м	3×550 м	4×250 м		9,75 км
2	6 км		4×550 м	4×250 м	4×100 м	9,6 км
3	5 км	2×1050 м	2×550 м	2×250 м	6×50 м	9 км
4	6 км			6×250 м	12×50 м	8,1 км
Третий микроцикл						
1	5 км	2×1050 м	2×550 м	2×250 м		8,7 км
2	6 км		5×550 м	5×250 м		10 км
3	5 км		3×550 м	3×250 м	6×100 м	8 км
4	6 км			8×250 м	14×50 м	8,7 км
Четвертый микроцикл						
1	5 км	2×1050 м	2×550 м	4×250 м		9,2 км
2	6 км		3×550 м	5×250 м	10×50 м	9,4 км
3	5 км		4×550 м	6×250 м	5×100 м	9,2 км
4	6 км			10×250 м	16×50 м	9,3 км

имитационные упражнения с веслом на суше в течение 7–8 минут.

Основная часть включает греблю в тренировочной лодке в различных зонах интенсивности (таблица 1). При выполнении тренировочных заданий в первой зоне используется непрерывный (равномерный) метод спортивной тренировки, во второй и третьей – повторный, в четвертой и пятой – интервальный.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия используются упражнения отягощенные весом собственного тела спортсмена. А также комплекс специальных упражнений стретчинга.

■ Результаты исследования и их обсуждение

Анализ официальных протоколов спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ

Таблица 2. – Выборочная статистика (среднее и стандартное отклонение) скорости преодоления соревновательных дистанций на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ (байдарка-одиночка)

Группа	Спартакиада Республики Беларусь среди ДЮСШ и СДЮШОР (21–24 мая, Гомель)		Прирост, %
	Спартакиада Республики Беларусь среди ДЮСШ и СДЮШОР (1–4 августа, Заславль)		
200 м			
ЭГ	4,63±0,17	4,86±0,11	5,02±3,52***
КГ1	4,47±0,08	4,58±0,13	2,49±3,10*
КГ2	4,12±0,17	4,26±0,09	3,56±3,06
500 м			
ЭГ	3,80±0,11	4,03±0,07	6,21±3,51***
КГ1	3,78±0,08	3,87±0,05	2,27±2,11**
КГ2	3,60±0,14	3,68±0,11	2,46±3,48
1000 м			
ЭГ	3,77±0,09	3,90±0,06	3,48±1,70***
КГ1	3,72±0,09	3,79±0,05	1,95±2,52
КГ2	3,59±0,10	3,71±0,09	3,37±2,90**

Примечание – * – изменения значимы ($p < 0,05$); ** изменения высоко значимы ($p < 0,01$); *** – изменения в высшей степени значимы ($p < 0,001$).

представлен в таблице 2. Таблица содержит среднее значение и стандартное отклонение скорости преодоления соревновательных дистанций спортсменами-гребцами в возрасте 14–15 лет.

В возрасте 14–15 лет наблюдается положительная динамика скорости преодоления соревновательных дистанций 200 м, 500 м и 1000 м гребцами экспериментальной и двух контрольных групп в условиях соревновательной деятельности. Скорость преодоления соревновательных дистанций 200 м, 500 м и 1000 м увеличивается от начала сезона к его окончанию.

Полученные данные были подвергнуты дисперсионному анализу, результаты которого представлены в таблицах 3–5.

Представленные данные свидетельствуют о том, что во всех исследуемых группах спортивные результаты улучшаются. Однако эти улучшения носят неравномерный характер. Изменение времени, затраченного на преодоление соревновательных дистанций, достоверно в высшей степени значимо для всех трех дистанций только у гребцов экспериментальной группы. В первой контрольной группе изменения высоко значимы для соревновательных дистанций 200 и 500 м. Во второй контрольной группе – только для соревновательной дистанции 1000 м.

Таким образом, экспериментальная проверка разработанной, а потом апробированной нами на практике структуры и содержания соревновательного периода годичного макроцикла подтвердила ее эффективность в подготовке квалифицированных спортсменов-гребцов.

Выводы:

1. Разработанная экспериментальная структура и содержание соревновательного периода для гребцов 14–15 лет обеспечивает достоверное увеличение показателей соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, что свидетельствует об эффективном внедрении ее в учебно-тренировочный процесс.

Таблица 3. – Дисперсионный анализ средних значений времени преодоления соревновательной дистанции 200 м на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ гребцами экспериментальной и двух контрольных групп

Группа		Источник вариации					
		SS	df	MS	F	P-Значение	F критическое
ЭГ	Между группами	18,93176	1	18,93176	22,49893	0,00022	4,493998
	Внутри групп	13,46322	16	0,841451			
	Итого	32,39498	17				
КГ1	Между группами	5,045606	1	5,045606	4,473859	0,050457	4,493998
	Внутри групп	18,04476	16	1,127797			
	Итого	23,09036	17				
КГ2	Между группами	2,177089	1	2,177089	0,67485	0,423438	4,493998
	Внутри групп	51,61656	16	3,226035			
	Итого	53,79364	17				

Таблица 4. – Итоговая таблица дисперсионного анализа средних значений времени преодоления соревновательной дистанции 500 м на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ гребцами экспериментальной и двух контрольных групп

Группа		Источник вариации					
		SS	df	MS	F	P-Значение	F критическое
ЭГ	Между группами	265,2672	1	265,2672	27,44296	8,11E-05	4,493998
	Внутри групп	154,6581	16	9,666131			
	Итого	419,9253	17				
КГ1	Между группами	38,39801	1	38,39801	7,350761	0,015413	4,493998
	Внутри групп	83,57884	16	5,223678			
	Итого	121,9769	17				
КГ2	Между группами	49,76694	1	49,76694	2,088148	0,167746	4,493998
	Внутри групп	381,3289	16	23,83306			
	Итого	431,0958	17				

Таблица 5. – Итоговая таблица дисперсионного анализа средних значений времени преодоления соревновательной дистанции 1000 м на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ гребцами экспериментальной и двух контрольных групп

Группа		Источник вариации					
		SS	df	MS	F	P-Значение	F критическое
ЭГ	Между группами	360,3718	1	360,3718	13,61858	0,001982	4,493998
	Внутри групп	423,3883	16	26,46177			
	Итого	783,76	17				
КГ1	Между группами	117,8113	1	117,8113	4,272162	0,055319	4,493998
	Внутри групп	441,2239	16	27,57649			
	Итого	559,0352	17				
КГ2	Между группами	367,205	1	367,205	6,697124	0,019823	4,493998
	Внутри групп	877,284	16	54,83025			
	Итого	1244,489	17				

2. Для оптимальной спортивной работоспособности гребцов 14–15 лет рекомендуется применять разработанную структуру и содержание соревновательного периода, предусматривающие рекомендуемый объем тренировочных нагрузок в каждой зоне мощности.

3. В каждом отдельном учебно-тренировочном занятии следует планировать нагрузку определенного тренирующего воздействия. Для достижения положительного тренировочного эффекта необходимо придерживаться следующей последовательности: первая тренировка – преимущественная гребля во второй и третьей зонах интенсивности, вторая тренировка – в третьей и четвертой, третья тренировка – в третьей, четвертой и пятой, четвертая тренировка – в четвертой и пятой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Гребной спорт: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова [и др.]; под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.
4. Жуков, С. Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ: учеб.-метод. пособие / С. Е. Жуков. – Минск: Беллитфонд, 2005. – 32 с.
5. Astrand, P.-O. Factors to be measured / P.-O. Astrand // *Endurance in Sports*. Oxford. Blackwell Sci. Publ. – 1992. – P. 189–191.
6. Dragnea, C. A. Teoria sportului / C. A. Dragnea, S. M. Teodorescu. – Bucuresti: Fest, 2002. – 610 p.
7. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
8. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.
9. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

28.03.2022