

3. Горская, Г. Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Г. Б. Горская, З. Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 88–93.

4. Берилова, Е. И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов / Е. И. Берилова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 79–85.

5. Белоконь, В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта / В. О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 11 февр. 2019 г. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 29–31.

6. Штефаненко, И. И. Особенности индивидуально-личностных свойств и проявления эмоционального выгорания успешных спортсменов гандболистов / И. И. Штефаненко // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – Т. 19. – №. 2. – 2013. – С. 89–92.

7. Research of emotional intelligence as a psychological resource of an athlete / Т. Petrovska [et al.] // Sport Mont. – 2021. – Vol. 19. – No. 1. – P. 57–61.

Болотников И.А.

Филиппович А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЯХ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ, В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Bolotnikov I.

Filippovich A.

Belarusian State University of Physical Culture

FEATURES OF TRAINING OF YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN VARIOUS COMPETITIVE DISTANCES IN KAYAKING IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE

АННОТАЦИЯ. В статье представлен анализ подготовки юных гребцов в подготовительном периоде годичного цикла.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гребля на байдарках; юные гребцы; подготовительный период; тренировочные нагрузки.

ABSTRACT. The article presents an analysis of the training of young rowers in the preparatory period of the annual cycle.

KEYWORDS: kayaking; young rowers; the preparatory period; training loads.

Введение. Одним из самых острых вопросов является построение годового цикла подготовки [1]. Исходной операцией при составлении плана является четкая постановка цели и подготовки, при этом не забывая про индивидуализацию [2]. В настоящее время стремление к индивидуализации подготовки спортсменов связано с разработкой моделей построения подготовки в годичном и многолетнем тренировочных циклах [3].

Эффективность спортивных занятий с юными спортсменами во многом зависит от их рациональной организации, которая должна обеспечивать необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательный учет индивидуальных особенностей занимающихся [4].

Гребцы на байдарках участвуют в соревнованиях на различных дистанциях и в различных классах лодок (одиночки, двойки, четверки). Гребцы-спринтеры – это спортсмены, специализирующиеся на дистанции 500 м, где основным энергетическим механизмом является анаэробный гликолиз. Гребцы-стайеры – готовятся к выступлению на длинных соревновательных дистанциях от 1000 до 5000 м с преимущественным аэробным механизмом энергообеспечения [5].

Включение в программу соревнований юношей дистанции 200 м, которая относится по преимущественному энергообеспечению к спринтерской, требует углубленного изучения особенностей построения спортивной тренировки спортсменов, стремящихся успешно выступать на данной дистанции. Особенно это актуально с учетом того, что в существующих программах по гребле на байдарках и каноэ для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Республики Беларусь отсутствуют методические рекомендации по содержанию тренировочного процесса для данной категории спортсменов.

Задача исследования – выявить отличительные особенности подготовки юных спортсменов в гребле на байдарках, специализирующихся на различных соревновательных дистанциях в подготовительном периоде годичной подготовки.

Для решения поставленных задач использовались **методы:** обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка.

Результаты исследования. В ходе педагогического эксперимента спортсмены контрольной ($n=10$) и двух экспериментальных групп ($n=10$) выполняли в подготовительном периоде годичного макроцикла одинаковые по направленности тренировочные нагрузки в объеме 612 часов в соответствии с программными требованиями для данной учебно-тренировочной группы свыше трех лет обучения.

Спортсмены контрольной группы (КГ) выполняли тренировочные нагрузки, соответствующие программными требованиями в независимости от их соревновательной специализации.

В первой экспериментальной подгруппе спринтеров (ЭГ1) при планировании подготовительного периода в рамках рекомендуемых объемов на 36 часов был увеличен объем тренировочных нагрузок, направленный на развитие быстроты движений (26 часов) и силовой выносливости (10 часов) за счет объема нагрузок, направленных на развитие общей выносливости.

Во второй экспериментальной подгруппе стайеров (ЭГ2) группе спринтеров аналогичный объем был замещен тренировочными нагрузками, преимущественно на-

правленными на развитие общей (24 часа) и специальной выносливости (12 часов) на 36 часов (таблица).

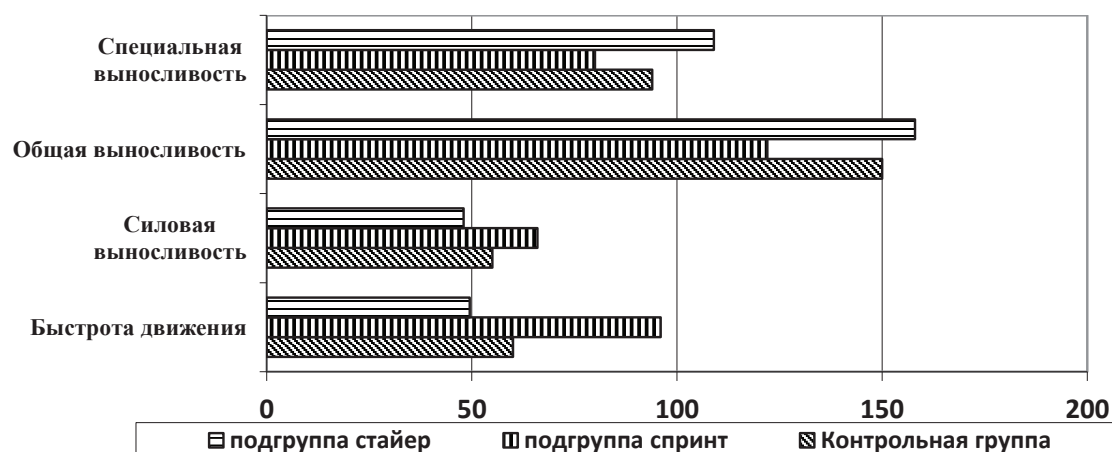


Рисунок – Показатели объемов тренировочных нагрузок (час) различной направленности в подготовительном периоде годичного цикла подготовки трех групп спортсменов, участвовавших в педагогическом эксперименте

На первой и последней неделях выполнения различных по структуре вариантов построения тренировочных нагрузок спортсменами трех группы проводилось тестирование с применением рекомендуемых программными требованиями трех специализированных контрольных упражнений (таблица).

Таблица – Среднегрупповой процентный прирост результатов выполнения контрольных упражнений в контрольной (КГ) и экспериментальных подгруппах спринтеров (ЭГ1) и стайеров (ЭГ2) за время проведения педагогического эксперимента в подготовительном периоде годичного цикла (612 часов)

Контрольные упражнения	Группы спортсменов		
	Контрольная группа (КГ)	Первая экспериментальная группа спринтеров (ЭГ1)	Вторая экспериментальная группа стайеров (ЭГ2)
Гребля 1500 м (%)	4,61±1,53	3,62±0,86	6,04±2,08
Тяга штанги лежа в течение 2 мин с весом 35 кг (%)	12,97±4,72	12,16±4,76	17,93±4,38
Жим штанги лежа в течение 2 мин с весом 30 кг (%)	13,41±4,21	17,14±5,43	14,66±5,06

Вариант построения подготовительного периода для подгруппы спринтеров (ЭГ1) обеспечил статистически достоверный прирост, относительно двух других групп спортсменов, результатов выполнения контрольного упражнения «Жим штанги лежа в течение 2 мин с весом 30 кг» на 17,14±5,43 % ($p < 0,05$). В подгруппе стайеров (ЭГ2) было выявлено улучшение результатов выполнения контрольного упражнения «Гребля 1500 м» на 6,04±2,08 % ($p < 0,05$) и упражнения «Тяга штанги лежа в течение 2 мин с весом 35 кг» на 17,93±4,38 % ($p < 0,05$).

Выводы. Результаты педагогического эксперимента позволили доказать возможность дифференцированного подхода к планированию тренировочных нагрузок разной направленности в подготовительном периоде годичного цикла с учетом преимущественной специализации спортсменов на различных соревновательных дис-

танциях в гребле на байдарках, что подтверждено результатами выполнения контрольных упражнений.

В процессе подготовки спринтеров рекомендуется на 36 часов, относительно программных требований, увеличить объем тренировочных нагрузок, направленный на развитие быстроты движений и силовой выносливости, а для группы стайеров данный объем тренировочных нагрузок должен быть преимущественно направлен на развитие общей и специальной выносливости.

1. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 284 с.

2. Демидов, А. А. Текущий контроль функционального состояния спортсмена и коррекция тренировочных нагрузок в энергоемких циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: учеб.-метод. пособие для студентов, тренеров-преподавателей и слушателей ФПК / А. А. Демидов, С. Е. Жуков, Т. А. Жукова. – Минск: БГУИР, 1994. – С. 19.

3. Бутова, О. А. Адаптация к физическим нагрузкам: анаэробный метаболизм мышечной ткани / О. А. Бутова, С. В. Масалов // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2011. – № 1. – С. 123–128.

4. Замотин, Т. М. Обследование соревновательной деятельности спортсменов сборной команды России по гребному спорту [Электронный ресурс] / Т. М. Замотин, В. Б. Иссурин, Л. А. Егоренко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/obsledovanie-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmenov-sbornoy-komandy-rossii-po-grebnomu-sportu>.

5. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

6. Жуков, С. Е. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Жуков, Т. А. Жукова, А. С. Дубковский. – Минск, 2002. – 137 с.