

Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа «Молодость»

«АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЛИ НА
БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Автор методической разработки:

Зизевских А.С. тренер по гребле на
байдарках и каноэ МБУ «СШОР
«Молодость»

Старый Оскол

2020 год

Специальная выносливость с тренерской точки зрения представляет собой комплексное физическое качество, а уровень ее развития в значительной степени обусловлен уровнем специальной силовой подготовки, уровнем скоростных способностей спортсменов и уровнем развития общей выносливости.

Определенный вклад в развитие специальной выносливости вносят эффективность спортивной техники, готовность опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений, волевые качества спортсмена и т.д.

В связи с этим целью исследования является разработка классификации средств и методов развития специальной выносливости высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

По мнению многих специалистов к числу основных факторов, от которых зависит уровень развития специальной выносливости у спортсменов, относятся объем нагрузки, ее интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, дистанций, а также методы тренировки. При этом необходимо выделять не просто величину тренировочной нагрузки в целом, а соотношение ее показателей, таких как скорость выполнения упражнений, долю специальной работы в общем объеме нагрузки, сочетание различных методов тренировки и др.

Выполненная работа может оцениваться в тренерском аспекте, с позиций используемых средств и методов тренировки «внешняя сторона нагрузки, тренировочный эффект», и биологическом, в соответствии с реакцией организма спортсмена и энергозатратами «внутренняя сторона нагрузки, тяжесть работы».

Исследования, выполненные в этом направлении, привели к разработке классификаций тренировочных зон интенсивности.

В настоящее время в различных видах спорта предложено от 3 до 6 и более зон интенсивности в основном на основании физиологических, биохимических критериев, определяющих особенности энергетического метаболизма и адаптивных реакций к нагрузкам разной интенсивности.

В практике отечественной гребли на байдарках и каноэ так же принято деление тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в соответствии с педагогическими (скорость в % от соревновательной на дистанциях 500 и 1000 м и темп гребли в классах лодок К-1 и С-1 у мужчин, К-1 у женщин) и физиологическими (ЧСС и уровень лактата (La)) критериями (таблица 1).

Таблица 1

Распределение нагрузок по зонам интенсивности в гребле на байдарках и каноэ (по Каверину В.Ф., 2004)

Зона	Направленность нагрузки	Интенсивность нагрузки % от V дист. 1000 м	Критерии
I	Восстанавливающая	до 70	ЧСС < 140 уд/мин, La < 2,0 ммоль/л
II	Базовая выносливость	70-80	ЧСС - 140-160 уд/мин, La - 2,1-4,0 ммоль/л
III	Специальная выносливость	80-90	ЧСС - 160 -180 уд/мин, La - 4,1-8,0 ммоль/л
IV	1. Специальная	90-100	ЧСС > 180 уд/мин, La - 9-18

	соревновательная выносливость		мМоль/л
	2. Скоростная выносливость;	100-108	ЧСС - 170-190 уд/мин, La>8,0 мМоль/л
	3. Соревнования	В зависимости от дистанции	ЧСС>180 уд/мин, La>12,0 мМоль/л
V	Быстрота, стартовая мощность	108-115	ЧСС не информативно, La<6,0 мМоль/л

Обобщенный анализ средств и методов развития специальной выносливости гребцов на байдарках и каноэ позволил выявить комплексы тренировочных заданий и методы выполнения упражнений, применяемых в практике для развития специальной выносливости и классифицировать их по направленности в соответствии с интенсивностью работы. (таблица 2).

Таблица 2

Методы развития специальной выносливости гребцов на байдарках и каноэ _высокой квалификации_

Зоны интенсивности	Методы развития специальной выносливости
	интенсивный непрерывный метод;
Базовая специальная выносливость (II)	непрерывный переменный метод с заданными режимами деятельности;
	экстенсивный интервальный метод + ИМ с длительной нагрузкой / ИМ с нагрузкой средней длительности
Дистанционная выносливость (III)	повторный метод + ИМ с кратковременной нагрузкой / ИМ с нагрузкой средней длительности / ИМ с длительной нагрузкой;
	экстенсивный интервальный метод + ИМ с длительной нагрузкой; интенсивный непрерывный метод, непрерывный переменный метод.
Специфическая соревновательная выносливость (IV)	соревновательный метод;
	комбинации повторного и интервального методов.

В результате можно заключить, что для высококвалифицированных спортсменов большое место в тренировочном процессе необходимо уделять методам воздействия на основные факторы развития специальной выносливости с учетом особенностей биомеханики циклических локомоций и воздействий внешней среды.

Полноценного совершенствования специфических сторон деятельности организма, определяющих уровень развития выносливости, можно достичь только при умелом применении сочетания различных средств и методов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гребля на байдарках и каноэ: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) / авт.-сост. В.Ф. Каверин, А.П. Ткачук, И.И. Столов. - М.: Советский спорт, 2004. - 132 с.
2. Дьяченко, А.Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / А.Ю. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. - 2007. - № 1. - С. 54-61.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
4. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 338 с.