

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ

Е.А. Самуйлик, 2 курс

*Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Введение. Спортивная тренировка в гребном спорте – специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами специфическими для гребного спорта, направленный на достижение физического и духовного совершенства и высокого спортивного мастерства [1, с. 47].

Достижение высоких и стабильных результатов в гребном спорте невозможно без высокого уровня развития силовых качеств спортсменов. От них в значительной степени зависит результат в этом виде спорта. Этот фактор во многом определяет возможности спортсменов преодолевать значительные внешние сопротивления, являющиеся специфической средой деятельности в гребле [2, с. 62].

Морфофункциональные предпосылки силовых способностей определяют индивидуальное своеобразие специальной силовой подготовленности, относительно большую предрасположенность к скоростно-силовой или более длительной работе. Непосредственно силовые способности гребца реализуются через мышечные усилия, которые, в свою очередь, создают силы, действующие на весло и лодку. Различные силовые способности в различной степени могут раскрываться в специфической деятельности гребца [3, с. 36].

Цель работы: экспериментально изучить использование упражнений силового характера для повышения специальной силовой подготовленности гребцов.

Организация исследований и результаты. В исследовании приняло участие 38 спортсменов – учащихся ДЮСШ по гребле 14–16 лет. Из числа гребцов были сформированы 2 группы – контрольная 20 человек и экспериментальная – 18 человек. Уровень физической подготовленности членов группы не имел существенных различий.

Нашей задачей было изучить возможность улучшения спортивного результата гребцов за счёт целенаправленной силовой подготовки на суше. В своих предположениях мы исходили из того, что такая силовая тренировка может в определённой степени обеспечить повышение уровня силовых возможностей спортсменов при выполнении работы специального характера на воде и влиять на конечный результат.

В рамках организованного эксперимента спортсменами выполнялась работа с преимущественной направленностью на повышение уровня проявления силы основных мышечных групп, обеспечивающих рабочее движение гребца-байдарочника. Для этого в тренировочные занятия по общей физической подготовке трижды в неделю включались комплексные упражнения, направленные на развитие силы мышц спины, поясницы, живота, груди и плечевого пояса

Отличительной особенностью упражнений, входящих в составленные нами комплексы силовой подготовки, являлась их близость по биомеханическим характеристикам к рабочему движению гребца, выполняемому в естественных условиях. Это обеспечивалось не только соответствием по кинематике движения, но и по величине нагрузки близкой к показателям специфической работы. Кроме того, отличия в организации тренировочного процесса спортсменов экспериментальной группы заключалось и в общем объёме работы, направленной на развитие силовых качеств, превышающей работу спортсменов контрольной группы порядка 30–45 %. Увеличение объёма силовой работы осуществилось за счёт уменьшения работы, направленной на развитие выносливости.

Данная программа выполнялась в течение всего периода базовой подготовки спортсменов ДЮСШ (сентябрь – февраль 2016/17 гг.). Динамика изменения показателей силовой подготовленности оценивалась по результатам тестовых испытаний, проведенных в начале и в конце эксперимента.

Заключение. Анализ данных, полученных в результате исследования динамики показателей, характеризующих уровень силовой подготовленности гребцов, подтверждает положение о том, что организованная целенаправленная работа по развитию силовых способностей юных гребцов средствами ОФП, выражается в достоверном увеличении исследуемых показателей практически по всем параметрам. Сравнение данных тестирования общей силовой подготовки спортсменов в начале и в конце эксперимента свидетельствует о том, что комплекс мероприятий сопровождался

вполне конкретными изменениями силовых способностей гребцов. Исключения зафиксированы в результатах тестов, характеризующих уровень проявления статической силы и взрывной силы, где не обнаружено достоверных различий в исследуемых показателях в начале и конце эксперимента.

Список использованных источников

1. Гребной спорт: учебное пособие / под ред. А.К. Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств/ под ред. Е.Н. Захарова. – М.: ЛЕПТОС. – 1994. – 368 с.
3. Гребной спорт : учебник / Т. В. Михайлова [и др.] ; ред. : Т. В. Михайлова. – М. : Академия, 2006. – 400 с. – (Высшее профессиональное образование).