

**АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ГРЕБЦОВ–АКАДЕМИСТОВ НА
ТРЕНАЖЕРЕ «CONCERT –2»
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО ЦИКЛА**

П.А. Магуцкий, 2 курс

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

Введение. Гребной спорт занимает важное место в общей организационной структуре физкультурного движения в стране. В программе летних Олимпийских игр гребля занимает третье место по количеству разыгрываемых комплектов медалей. Данный вид предъявляет особые требования к технике, координационной и эмоциональной способности спортсменов [1, с. 65; 4, с. 37].

Целью исследования явилось определение допустимых объемов нагрузки на тренажере «Concert –2» в подготовке спортсменов.

В проведении исследования участвовали спортсмены 3–4 курсов Полесского государственного университета

Задачи исследования: развитие скоростно–силовых способностей; развитие специальной выносливости; отработка темпа гребли и мощности гребка; подготовка к соревнованиям на гребных тренажерах на дистанции 2000 метров.

Организация исследований. Исследования проводились в период с 1 сентября 2017 года по 28 декабря 2017 года. Состав группы: количество – 12 человек, средний возраст – 19 лет, средний рост – 183 см, средний вес 77 кг.

Результаты и их обсуждение. В период исследования у всех занимающихся проводилась оценка функционального состояния: измерялись ЧСС в покое, артериальное давление в покое, выполнялись 20 приседаний и измерялись ЧСС и артериальное давление сразу после нагрузки, на второй и третьей минутах восстановления [3, с. 17].

В группе, начиная с первого тренировочного микроцикла, последовательно решались все задачи, поставленные на этом этапе подготовки. Микроциклы с 1 по 6 номера были направлены на развитие общей выносливости посредством кроссовой подготовки, плавания в бассейне, гребли на тренажере. Начиная с 7 микроцикла – специальная выносливость [2, с. 7; 5, с. 153]. Для этого использовалось прохождение дистанции 3–4 км с ЧСС во время работы до 160 ударов в минуту. Начиналось прохождение с одного отрезка, по мере роста тренированности спортсменов количество отрезков увеличивалось до 3–4 прохождений с интервалом отдыха в 8 минут. Частота сердечных сокращений во время работы и восстановления фиксировалась с помощью пульсометра «Polar». Восстановление пульса происходило на 1–3 минуте после прохождения отрезка. Параллельно происходила отработка темпа гребли.

Для отработки мощности проводки и развития скоростно–силовых способностей применялись отрезки от 500 метров до 1000 метров, после прохождения которых, ЧСС достигала 162–183 ударов в минуту, но через 2–3 минуты отдыха снижалась до 90–102 ударов в минуту. За период тренировок с середины октября по конец декабря спортсмены в сумме выполнили греблю на отрезках от 16 до 18 км.

Выводы. Анализ полученных данных показал, что в повторных тренировках стабильная скорость на таких отрезках при гребле на «Concert –2» сохранялась при суммарном их прохождении 2000–5000 метров.

Результаты контрольных испытаний – гребля на дистанции 500 метров на гребном тренажере «Консерт–2» показали рост подготовленности занимающихся, что дает основание полагать, что такие нагрузки для студентов приемлемы.

Гребцы 18–20 лет успешно справляются с подобными нагрузками при гребле на гребном тренажере. Показатели изменения средней скорости на отрезке 500 метров в группе улучшились в среднем с 1.36.5 мин. до 1.29.7 мин. После нагрузки скоростно–силовой направленности на следующей тренировке спортсмены выполняли аэробную работу восстановительного характера (бег, гребля, плавание). Гребля на отрезках проводилась два раза в недельном микроцикле.

Педагогические наблюдения показали, что при повторном прохождении отрезков 500–1000 метров стабильность результатов сохраняется при прохождении спортсменами суммарного объема 3000–5000 метров. Адекватность подобной нагрузки, подготовленность организма занимающегося подтверждают характер изменений и продолжительность функциональных сдвигов.

При прохождении суммарного объема более 5000 метров с высокой интенсивностью спортсмены показывают нарушение техники гребли и мощности гребка. С падением скорости гребли у спортсменов появляются признаки резкого утомления: повышается артериальное давление до значительных величин, возникает чувство тошноты и головокружение. Все это свидетельствует о недостаточной подготовленности спортсменов к подобной нагрузке. Характер изменений и продолжительность функциональных сдвигов также указывает на неадекватность тренировочных нагрузок к большим объемам скоростно–силовой работы высокой интенсивности. Поэтому допустимый объем скоростно–силовой работы на гребном тренажере «Консерт –2» для указанного возраста следует считать порядка 5000 метров в суммарном объеме.

Список использованных источников

1. Лукина, Т. А. Оценка показателей, характеризующих личность спортсменов и их динамика в годичном макроцикле (на примере плавания и академической гребли) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. А. Лукина ; Рос.гос. акад. физ. культуры. – М., 1997. – 23 с.
2. Лысенко, Е. Особенности функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребном спорте / Е. Лысенко, О. Шинкарук, В. Самуйленко // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 65–71.
3. Нечаев, А. В. Распределение средств и методов совершенствования силовых качеств и выносливости в годичном тренировочном макроцикле гребцов–академистов 15–16 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Нечаев ; Моск. обл. ун–т физ. культуры.– Малаховка, 2006. – 23 с.
4. Новое в системе спортивной подготовки гребцов: отечественный и зарубежный опыт. Выпуск 3. / сост. А.И. Погребной. Переводчик: Е.В. Литвишко. – Краснодар: Экоинвест, 2013. – 76 с.
5. Чижикова, Л. И. Модельные характеристики элитных гребцов в качестве критериев при комплектовании крупных экипажей в условиях работы на гребном эргометрическом комплексе в осенне–зимний период / Л. И. Чижикова // Сборник трудов учёных РГАФК. – М., 1999. – С. 152–157.