

ОБОСНОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 12-14 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЗЕРВА ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Кандидат педагогических наук, профессор **Т.В. Михайлова**

Соискатель **Л.Ю. Крылов**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризм (ГЦОЛИФК), Москва

Кандидат медицинских наук, доцент **В.В. Маринич**

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Ключевые слова: академическая гребля, индивидуализация, тренировочная нагрузка, функциональное состояние.

Введение. Высокий уровень развития гребного спорта наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса требует более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении функциональных резервов организма, выделении качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов.

Цель исследования – экспериментальное обоснование распределения тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных гребцов.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, эргометрия, спирография, оценка вариабельности ритма сердца, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В качестве экспериментального фактора была принята структура тренировочных нагрузок, предусматривающая применение повышенного на 10–12% объема средств скоростно-силовой подготовки в группе А, силовой выносливости – в группе В. Контрольная группа (С) тренировалась по общепринятой методике в соответствии с учебной программой для ДЮСШ.

Результаты исследования. Проведенные исследования при одинаковых количествах общего объема силовой работы, нагрузки на общую выносливость и общеразвивающих упражнений достоверно отлича-

лись от нагрузки, направленной на развитие скоростно-силовых способностей (при $t = 10,41$; $p < 0,01$) и силовой выносливости (при $t = 7,96$; $p < 0,01$). Замечено, что группа А выполняла нагрузку скоростно-силовой направленности на 12% больше.

В группе В при выполнении нагрузки, направленной на развитие силовой выносливости, обнаружены достоверные различия, а также значительные изменения в нагрузках на развитие скоростно-силовых способностей (при $t = 10,0$; $p < 0,01$).

В общем объеме скоростно-силовых средств подготовки между группами А и С обнаружены достоверные различия (при $t = 6,45$; $p < 0,01$) в объеме средств, направленных на развитие силовой выносливости, между группами В и С также отмечены достоверные различия (при $t = 5,6$; $p < 0,01$).

Вывод. Можно констатировать, что по объему нагрузки тренировочные занятия, направленные на развитие силовых качеств, были различными. С началом нового годичного цикла (в сентябре и октябре) объемы нагрузок постепенно увеличивались, так как спортсменам необходимо втянуться в работу и набрать спортивную форму.

В то же время эксперимент позволил установить эффективное соотношение тренировочных объемов, предлагаемых в скоростно-силовой работе и нагрузок связанных со скоростной выносливостью.

Информация для связи с автором:
тел.: 89105485512; e-mail: tomriko58@mail.ru

Поступила в редакцию 01.02.2012 г.