

УДК 796.015.83

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЭЛИТНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

А.М. Кирикович, 4 курс

Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. Частое упоминание об индивидуальных особенностях гребцов на байдарках и каноэ, обусловлено тем, что характер воздействия задаваемой нагрузки определяется сугубо индивидуальной

реакцией на неё каждого спортсмена и зависит не только от величины тренировочного воздействия, но и адаптационных возможностей субъекта и его функционального состояния в данный момент [1, с.177]. Иными словами, одна и та же сила воздействия для одного и того же индивидуума (в зависимости от его состояния в разные периоды времени) может оказаться слабой по силе, оптимальной или чрезмерной. Поэтому управление процессом совершенствования квалифицированных спортсменов должно осуществляться на основе постоянной оценки состояния конкретного гребца и его возможностей с целью применения адекватной этому диагнозу тренировочной нагрузки [2, с. 46].

Организация исследований и обсуждение результатов.

В ходе исследований были проанализированы планы многолетней подготовки членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ. В таблице 1 представлены показатели объёмов тренировочной нагрузки мужской сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500м.

Таблица 1. – Показатели объёмов тренировочной нагрузки мужской сборной команды по гребле на байдарках и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500м.

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	г	р
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Гребля в зоне I - La < 2 ммоль/л	2383.45	162.63	230.2	14.25	46.6	0.231	<0.05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1931.94	72.1	180.5	5.47	37.7	0.573	>0.05
Гребля в зоне III - La 4-8 ммоль/л	480.56	29.65	40.2	3.35	9.4	0.784	>0.05
Гребля в зоне IV - La > 8 ммоль/л	229.64	15.73	18.7	2.28	4.5	0.432	>0.05
Гребля в алактатной зоне	92.87	10.85	6.4	0.53	1.8	0.767	>0.05
Общий объём гребли, км (часов)	5118.46	221.67	476.0	25.88	100.0	-	-
Легкоатлетический бег, км	98.50	6.38	8.5	1.37	25.0	0.865	>0.05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	107.4	8.35	27.4	0.484	>0.05
Круговая тренировка	-	-	102.6	7.39	26.1	0.332	<0.05
О.Р.У. без снарядов	-	-	84.5	3.75	21.5	-	-
Общий объём ОФП (час)	-	-	393.0	24.86	100.0	-	-

Анализ таблицы подтверждает, что направленность на индивидуальное планирование тренировочной нагрузки для развития тех её структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных спортсменов, позволит повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения.

Если с помощью корреляционного анализа можно выявить наиболее значимые индивидуальные воздействия для организации подготовки спортсмена, то использование множественного регрессионного анализа даёт возможность учитывать взаимную компенсацию различных факторов, определяющих ее спортивные достижения.

Данные проведенного исследования показывают, что не существует достоверных взаимосвязей между спортивным результатом в основном виде и объёмом парциальных нагрузок различной направленности в годичном цикле и на его отдельных этапах. В тоже время, результаты исследования подтверждают тот факт, что успех на этапе высшего спортивного мастерства может принести только та тренировочная работа, при которой соблюдаются основные закономерности тренировочного процесса и учитываются индивидуальные особенности конкретного гребца.

Таблица 2. – Показатели объёмов тренировочной нагрузки мужской сборной команды по гребле на каноэ и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500м.

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	r	P
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Гребля в зоне I - La < 2 ммоль/л	2021.42	151.64	201.2	11.23	41.2	0.348	<0.05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1745.38	62.87	178.5	5.62	34.3	0.558	>0.05
Гребля в зоне III –La 4-8 ммоль/л	465.63	27.62	38.2	3.02	8.6	0.749	>0.05
Гребля в зоне IV - La > 8 ммоль/л	215.65	13.71	16.7	2.64	4.2	0.642	>0.05
Гребля в алактатной зоне	73.87	7.88	6.1	0.51	1.3	0.812	>0.05
Общий объём гребли, км (часов)	4521.93	263.72	440.07	23.02	100.	-	-
Легкоатлетический бег, км	102.3	7.24	9.3	1.46	23.7	0.736	>0.05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	108.4	8.35	29.2	0.386	<0.05
Круговая тренировка	-	-	98.6	7.82	25.8	0.682	>0.05
О.Р.У. без снарядов	-	-	81.9	3.92	21.9	-	-
Общий объём ОФП	-	-	398.2	20.95	100.0	-	-

Примечание – r = 0.390, для 5% уровня значимости

Выводы:

1. Выявлено, что индивидуальная корреляционная взаимосвязь годовых объёмов тренировочных средств со спортивным результатом отличается от подобной групповой взаимосвязи. Это подтверждает, что ориентация на индивидуальное планирование тренирующих воздействий для развития тех их структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных гребцов, позволяет повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения.

2. Показано, что средние статистические данные не могут эффективно использоваться при непосредственном управлении процессом совершенствования гребцов высокой квалификации и выявлении присущих им индивидуальных особенностей его построения. При этом изучение деятельности ведущих спортсменов, в том или ином виде гребли, с позиций максимальных значений тренирующих воздействий, позволяет выявить их индивидуальные особенности и, тем самым, вскрыть значительные резервы в планировании и организации тренировочного процесса на этапе высших достижений.

Список использованных источников

1. Журавский, А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ / А. Ю. Журавский // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях : научное издание. Курский гос. ун-т, факультет физической культуры и спорта; редкол. : Н.Д. Воронцов (гл. ред.) [и др.]. – Курск : Изд. центр КГУ, 2018. - С. 177-190.

2. Zhuravsky, A. Y. 划船和划独木舟训练过程的个性化 = Individualization of the training process in rowing and canoeing / A. Y. Zhuravsky, D. S. Sokolovska, V. V. Shantarovich // 上合组织国家的科学研究：协同和一体化 = Scientific research of the SCO countries: synergy and integration : materials of the International Conference, March 26, 2019. Beijing, PRC. – Beijing : Minzu University of China, 2019. – Part 2: Participants' reports in English. – P. 46-50.