

# ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

В.А. Боровая, М.Н. Лубкова, А.Е. Причинич

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

**Введение.** Долгое время усилия специалистов были направлены на совершенствование системы тренировки, которая традиционно считалась ведущим компонентом, определяющим структуру и содержание подготовки спортсменов. Однако в последнее время наблюдается тенденция проявления повышенного интереса ученых и практиков к изучению соревновательной деятельности. Как считают многие исследователи, соревнования являются важнейшей и неотъемлемой частью тренировочного процесса. В то же время отмечается, что тренировка не имеет значения сама по себе, так как представляет собой лишь этап подготовительной работы, цель которой обеспечить достижение планируемого конечного результата. Во многих научных работах [1,2,3,] было показано, что в условиях соревнований в полной мере проявляются как положительные, так и отрица-

тельные стороны в уровне подготовленности спортсмена. В связи с чем, глубокое изучение собственно соревновательной деятельности представляет особый интерес, так как является базовой основой при разработке системы подготовки спортсменов. В этом случае соревнования становятся не только одной из форм контроля за уровнем подготовленности спортсменов, но и фактором роста их спортивного мастерства.

**Цель исследования** – анализ соревновательной деятельности гребцов на байдарках и каноэ.

**Результаты исследования.** Соревновательная деятельность гребцов на байдарках и каноэ характеризуется работой преимущественно субмаксимальной мощности, хотя в ряде случаев при прохождении отдельных отрезков дистанции выполняется работа с более высокой или низкой интенсивностью. Показатели спортивной деятельности у гребцов связаны со скоростью хода лодки. Для характеристики этой деятельности используется ряд показателей: интегральный показатель – механическая мощность гребли; частные показатели – максимальная сила, темп гребли, время опорной фазы и ритм гребли, длина гребка, амплитуда движений и т.д. Достижение оптимальных показателей рабочей деятельности у гребца на соревновательной дистанции обусловлено не только высоким уровнем развития специальной выносливости, силы или технической подготовленности, но и наличием высокоразвитых специфических ощущений, таких как «чувство» воды, весла, лодки, темпа и ритма гребли. Высокая степень саморегуляции движений квалифицированных гребцов подтверждается тем, что они способны ассоциировать оптимальный гоночный ход с прохождением определенной соревновательной дистанции и субъективно дифференцировать греблю "пятисоточным" или "тысячным" ходом. При этом темп гребли является информативным и объективным показателем специальной работоспособности гребца.

В гребле на байдарках и каноэ, как и во многих других видах спорта, соревновательные дистанции (200, 500 и 1000м) принято разделять на стартовый, дистанционный и финишный участки, двигательная деятельность на которых во многом зависит от длины преодолеваемой дистанции. Скорость преодоления отдельных участков существенно зависит от преимущественного уровня развития тех или иных физических качеств (их сочетаний) и систем энергообеспечения.

Причем в связи с непродолжительностью двигательной деятельности роль «стартового» участка занимает одно из важнейших мест. В проведенных исследованиях была установлена достоверная корреляционная взаимосвязь между временем достижения максимальной скорости, развиваемой на старте, и конечным результатом на дистанции 500–метров. Было показано, что быстрое достижение максимальной скорости на «стартовом» участке, более чем на 50%, определяет конечный спортивный результат. Аналогичные результаты были получены и при оценке роли «стартового» участка на дистанции 1000м.

В гребле на байдарках и каноэ выявлено [4] два основных варианта стартового разгона: первый характеризуется постепенным уменьшением времени гребных циклов, второй — увеличением; в литературе отдается предпочтение первому варианту, но сильнейшие гребцы часто применяют и второй вариант.

Параметры рабочей деятельности гребца на старте превышают среднестандартные: по темпу движений более чем на 10 %, максимальным и средним усилиям на весле соответственно на 19% и 25%, градиенту нарастания усилий на весле на 16 % и более, по мощности гребли почти на 40 % и, как следствие этого, по скорости движения лодки на 8– 10%. Данные положения выделяют старт в особый род деятельности гребца, требующей своей системы подготовки.

Авторы пришли к выводу, что особенностью выполнения двигательной деятельности на «стартовом» участке является именно то, что на старте спортсмены переходят из состояния относительного покоя к работе с максимальной мощностью, предъявляющей повышенные требования ко всем функциональным системам организма. В первую очередь, специалисты связывают это с большой инертностью системы «гребец—лодка» при разгоне и задачей быстрого достижения наивысшей стартовой скорости.

Особенностью выполнения двигательной деятельности на втором участке дистанции (участок «дистанционной работы») является то, что быстрое достижение стартовой скорости во многом способствует достижению высокой среднестандартной скорости, хотя поддержание последней, во многом зависит от уровня развития скоростной выносливости. Причем В.Б. Иссурин [5] отмечает, что для достижения высокого спортивного результата важным фактором является не только быстрый разгон лодки и достижение максимально возможной скорости (для данной дистанции), но и своевременный переход на «дистанционный» режим гребли. Причину этого автор видит в том, что слишком длительное выполнение работы с максимальной интенсивностью может вызвать

значительное накопление лактата в мышцах и привести к снижению текущей физической работоспособности, которое ещё в большей мере может усилиться на «финишном» участке дистанции.

Особенностью выполнения двигательной деятельности на третьем участке дистанции («финишный» участок) является то, что в зависимости от протяженности дистанции поддержание скорости и выполнение «финишного» ускорения обусловлено уровнем запасов энергетических субстратов и в первую очередь гликогена. Преодоление «финишного» участка обусловлено уровнем развития скоростной выносливости на дистанциях 200 и 500 метров, а также общей выносливости на дистанции 1000 метров. В зависимости от текущего уровня физической работоспособности, начало выполнения «финишного» ускорения может составлять диапазон от 60 до 80 метров на дистанции 200 м, от 80 до 150 м на дистанции 500 метров и от 100 до 300 м на дистанции 1000 м. Заметим, что на практике переход к «финишному» ускорению осуществляется увеличением темпа гребли на 6–10 гр/мин. При этом отмечается снижение времени безопорной фазы и уменьшение амплитуды движения лопасти весла в воде в опорной фазе.

#### **Выводы:**

1. В результате проведенного анализа соревновательной деятельности гребцов на байдарках и каноэ выявлена тесная взаимосвязь между спортивным результатом и комплексным развитием физических качеств спортсмена. В условиях соревнований все физические качества проявляются одновременно, поэтому высокий уровень как отдельных физических качеств, так и их сочетаний является одним из важнейших условий достижения высокой скорости на дистанции.

На дистанциях 500 и 1000 м влияние спринтерской выносливости составляет 16,8 и 19,7%, а скоростной – 83,2 и 80,3%, соответственно. Заметим, что включение в программу Международных соревнований дистанции 200 м, потребовали поиска решения проблем по развитию физических качеств, необходимых для успешного преодоления данной дистанции. Предоставленные данные позволили установить, что с увеличением длины соревновательной дистанции, роль общей выносливости повышается, а спринтерской выносливости снижается при относительно постоянном значении скоростной выносливости.

Продифференцировав основные требования, предъявляемые каждой соревновательной дистанцией к уровню развития физических качеств спортсменов, установили – дистанция 200 м предъявляет повышенные требования к спринтерской (60%) и скоростной выносливости (30%). На дистанции 500 м преобладающим качеством выступает уровень скоростной выносливости (40%) при равных долях спринтерской и общей выносливости (по 30 %). На дистанции 1000 м результат определяется в равной мере скоростной и общей выносливостью (по 40%) при меньшем уровне спринтерской выносливости (20%).

2. Для планирования тренировочных нагрузок необходимо учитывать приоритетность развития специальных физических качеств спортсмена. С этой целью тренерам рекомендуется оценивать уровень развития специальной, скоростно-силовой выносливости, специальной быстроты и скоростно-силовых качеств по биомеханическим показателям скорости и темпа гребли соревновательных отрезков на 250, 500 и 1000 м.

#### **Литература:**

1. Корнилов, Ю.П. Основы техники гребли на байдарках: Учебное пособие для студентов физкультурных вузов, слушателей ФПК, тренеров / Ю.П. Корнилов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 113 с.
2. Верлина, И.Н. Структура микроциклов, направленных на развитие выносливости гребцов на байдарках 14–15 лет в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук / Верлина Ирина Николаевна; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1997. – 24 с.
3. Horak, J. Faktorova struktura kardiorespiracni zdatnosti u vrchlovych a vykonnostnich veslaru / J. Horak, J. Piric // Teorie a praxe telesne vychovy. — 1993. — V. I. P. 49–54.
4. Стеценко, Ю.Н. Оценка специальной подготовленности и соревновательной деятельности гребцов-байдарочников высокой квалификации / Ю.Н. Стеценко, А.К. Красильщиков, Л.А. Яценко // Основы управления тренировочным процессом. – Киев: КГИФК, 1984. – С. 52–54.
5. Иссурин, В.Б. Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта: Автореф. дис. ... докт. пед. наук / Иссурин Владимир Борисович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 45 с.