

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

*Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 797.122.2:796.077.5:061

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ**

Александр Юрьевич Журавский, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь. Владимир Владимирович Шантарович, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин МГПУ им И.П. Шамякина, гл. тренер национальной команды по гребле на байдарках и каноэ, г. Мозырь, Республика Беларусь, Анатолий Николаевич Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь.

### **Аннотация**

*В статье рассматриваются основные средства, методы и направления в круглогодичной подготовке студентов-гребцов на байдарках в процессе многолетней подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гребля, байдарки, студенты, средства, методы, направления

## **MODERN TRENDS OF STUDENT SPORTS CLUB ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED REDGEARS ON KAYARKS**

Alexander Zhuravsky, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus.

Vladimir Shantarovich, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines of I. Shamyakin State Pedagogical University, head coach of the national rowing and canoeing team, Mozyr, Belarus, Anatoly Nikolayevich Yakovlev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of Polesie State University, Pinsk, Republic of Belarus.

### **Abstrakt**

*The publication reveals the main directions in the year-round training of rowers in kayaks. They involve the implementation in practice, highlighted in the theory and methodology of sports training, the principles of the training process.*

KEYWORDS: ROWING, KAYAKING, STUDENTS, MEANS, METHODS, DIRECTIONS

### **Актуальность**

Определение основных средств воздействия на организм спортсмена связано с методологией учебно-тренировочного процесса, который наряду с традиционными подходами имеет ряд ключевых положений, связанных с направлением подготовки высококвалифицированных спортсменов [3, С. 129–136].

Высокая конкуренция на мировой арене ведет к постоянному поиску инновационных технологий, где приоритетной задачей является устранение разрыва между уровнем спортивной квалификации молодежных команд и основной команды. В данном случае идет

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

*Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

речь о выступлении Белорусских спортсменов в водных видах спорта (гребля на байдарках), где Республика Беларусь занимает одно из ведущих мест не только в стране, но и в мировом спортивном сообществе.

Этому способствует сочетание титанического труда гребцов с научным, медико-биологическим и педагогическим сопровождением тренировочного процесса.

Немаловажную роль в спортивном совершенствовании студентов, занимающихся повышением мастерства в гребле на байдарках, играет спортивный клуб высшего учебного заведения, который призван устранить недостатки в подготовке в виде коррективов, чтобы эффективно совмещать учебные занятия с учебно-тренировочным процессом студенческой молодежи, специализующихся в гребле на байдарках.

### **Цель исследования**

Систематизировать деятельность тренерско-преподавательского состава в аспекте направления подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках в условиях деятельности вуза.

### **Результаты исследований**

В результате изучения научной и специальной литературы по теме исследования позволили выявить основные направления подготовки высококвалифицированных спортсменов в гребле на байдарках. Среди них были выделены следующие: моделирование соревновательной структуры и уровня специальной подготовленности гребцов на байдарках; адекватность тренировочных нагрузок по морфофункциональным, возрастным и половым особенностям спортсменов; изменение тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями гребцов.

Вместе с тем необходим учет основополагающих в теории и методике спортивной тренировки принципов: направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, их волнообразности и цикличности [1, 3, 4].

Было выявлено, что при выполнении физических нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса гребцов необходимо придерживаться следующих направлений:

1. В данном виде основные задачи годового цикла подготовки близки по содержанию и, в целом, сводятся к развитию выносливости, быстроты, скоростной выносливости и силы. Однако специфика подготовки на короткие, средние и длинные соревновательные дистанции, вносит определённые коррективы в структуру объёмов и интенсивности выполняемой тренировочной нагрузки:

2. Структура процесса подготовки высококвалифицированных гребцов с учетом гендерных особенностей не имеет существенных различий (кроме общих тренировочных нагрузок по отдельным средствам подготовки). Ключевым положением в организационной структуре учебно-тренировочного процесса, лиц женского пола следует учитывать физиологические особенности их организма [2; 3].

В таблице представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки студентов-гребцов на байдарках в годовом тренировочном цикле. Показатели отражают выполнение тренировочной нагрузки в различных зонах интенсивности, где четко выражены основные критерии, обязательные для выполнения, т.е. в относительных процентах от суммарной работы специальной или общефизической направленности (таблица 1.).

**Таблица 1 Основные параметры, выполняемой физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе гребцов на байдарках и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500 метров**

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	г	р
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			
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	72,81	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	25,88	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	98,50	6,38	8,5	1,37	25	0,865	>0,05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	107,4	8,35	27,4	0,484	>0,05
Атлетическая подготовка на силовых тренажёрах по методу круговой тренировки	-	-	102,6	7,39	26,1	0,332	<0,05
Общеразвивающие упражнения без снарядов	-	-	84,5	3,75	21,5	-	-

Общий объём общей физической подготовки	-	-	393	24,86	100,0	-	-
---	---	---	-----	-------	-------	---	---

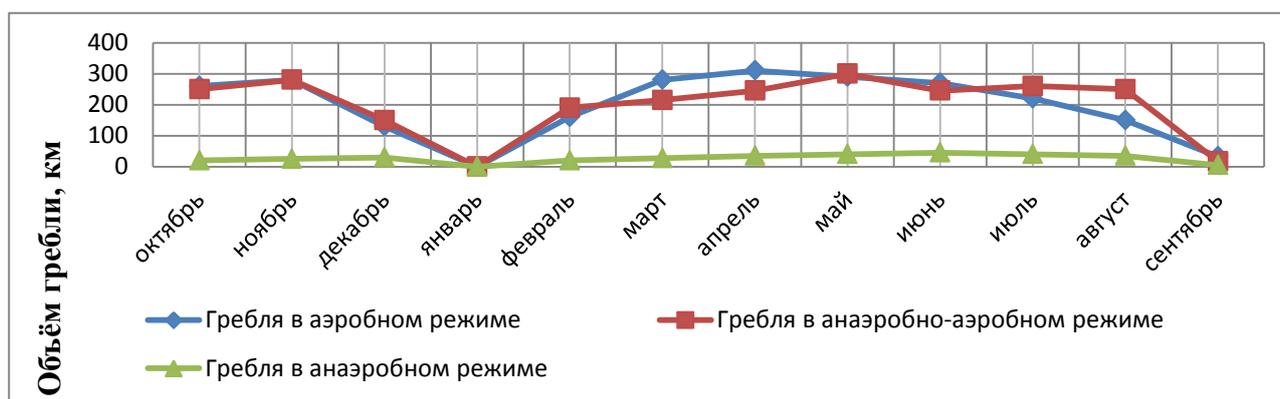
Примечание:  $r = 0,390$ , для 5% уровня значимости

В данном случае, можно отметить, что объём гребли во II-ой зоне интенсивности связан со скоростью движения лодки, так как она находится в пределах 70-80 % от максимальной, у байдарочников равен в среднем 1931 км (37,7 % от всего объёма). Физиологические показатели отражают уровень интенсивности гребли (концентрация лактата находится в пределах 2-4 ммоль/л, ЧСС на уровне 80-90 % от максимальной). Выполнение тренировочной нагрузки приближается к максимальным показателям (90-100 % уровню анаэробного порога - АНП). Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счёт аэробного механизма. Показатели объёма гребли в III-ей зоне интенсивности у мужчин - байдарочников значительно сокращается, если сравнивать с предыдущими зонами, и это связано с изменениями по скоростным параметрам, так как эти показатели возрастают на по сравнению с двумя предыдущими (интенсивность гребли превышает АНП на 10%), что в дальнейшем приносит изменения в функциональных показателях (ЧСС спортсменов поднимается до 95% от максимальной величины). Мышечная деятельность спортсменов может осуществляться в смешанном режиме (аэробным и анаэробным механизмом энергообеспечением), поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 ммоль/л. Объёмные показатели гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности составляет примерно 229 км или 4,5% от общего объёма, где ключевым положением служит значительное приближение к максимальным показателям (скорость лодки достигает 90-100 % от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 ммоль/л.).

В V зоне интенсивности работа занимает в среднем 92 км (1,8 % от всего объёма). Это, как правило, гребля на отрезках от 20 до 100 метров. Учебно-тренировочный процесс построен таким образом, что в аэробном режиме объём в среднем 2383 км. (46,6%) от всего объёма специальной работы. Аэробно-анаэробный режим (37,7 % или 1931 км.) Остальные 480 км (9,4%) и 229 км (4,5%) спортсмены тренируются в режиме анаэробного энергообеспечения. Максимальная скоростная гребля в анаэробной подготовке байдарочников занимает 92 км или 1,8%. ОФП гребцов на байдарках составляет в среднем 393 часа. Первое место в структуре ОФП у байдарочников занимает работа на гребных тренажёрах - 107 часа или 39,1%. Приоритет в годичном цикле отводится атлетической

подготовке (102,6 часа или 37,4% от общего объема средств). ОРУ без снарядов (84,5 часа - 21,5%; и легкоатлетическому бегу 8,5 часов или 2,6%).

На рисунке 1. представлена динамика объема и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины).



**Рис.1. Динамика объема и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины)**

Подготовительный период (октябрь): аэробный режим (260,0 км); смешанный режим (250,0 км).

Ноябрь объем гребли в аэробной зоне (280 км). Смешанный аэробно-анаэробный и анаэробный режима (280 и 25 км соответственно). Декабрь гребля на воде практически в зонах интенсивности существенно снижается. В январе занятия на воде не проводятся, приоритет -это гребля на тренажерах и общая физическая подготовка. Тренировочный процесс гребцов на байдарках соответствует классическим понятиям построения общего подготовительного этапа модели годичного цикла Л.П. Матвеева [3].

Январь – ОФП. В начале специально подготовительного этапа (февраль-март) значительно возрастает объем гребли в аэробно-анаэробном режиме, причем он больше, чем объем гребли в аэробном режиме, затем постепенно возрастает объем гребли в анаэробном режиме, достигая максимума к началу соревновательного этапа (апрель). Однако в июне несколько возрастает и объем гребли в аэробном режиме. Такая ситуация не типична для соревновательного этапа, тем более квалифицированных спортсменов. К тому же объем аэробной нагрузки остается достаточно большим в августе, в конце соревновательного этапа.

### Заключение

Проведенные исследования позволили определить основные средства, методы и направления подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках в период обучения в университете. В связи с этим, принятие решений, направленных на выбор оптимального варианта организации учебно-тренировочного процесса в условиях деятельности ВУЗа требует знания особенностей обучения и тренировок, что сопрягается с понятийным аппаратом и содержательным звеном инновационной концепции подготовки спортсменов в условиях функционирования вуза, где целеполагание спортсмена совпадает с социальными амбициями современного учреждения образования, что сказывается в дальнейшем не только на имидже но влияет на профориентационную работу.

### Литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков.- М: КноРус, 2021.-366 с.
2. Давыдов, В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – 2013. – № 3. – С. 95-103.
3. Журавский, А. Ю. Физиологические основы моделирования нагрузки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / А. Ю. Журавский, В. В. Шантарович // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2016. № 2 – С. 129–136.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев.- М: Спорт, 2019.- 342 с.

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ. УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ: НАУКА И ПРАКТИКА

Университет Дубна  
ООО "Научная школа устойчивого развития"  
(Дубна)

Номер: **S1 (32)**      Год: **2022**

Тема выпуска: Сборник трудов IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»

	Название статьи	Стр.	Цит.
<input type="checkbox"/>	<b>АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ</b> <i>Андреев Данило Максимович, Коровенкова Светлана Владимировна</i>	1-5	0
<input type="checkbox"/>	<b>К ВОПРОСУ О ПЕРСНИФИКАЦИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b> <i>Кулемзина Татьяна Владимировна, Криволап Наталья Викторовна, Красножон Светлана Владимировна</i>	6-10	0
<input type="checkbox"/>	<b>РЕАБИЛИТАЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> <i>Жилина Татьяна, Широкова Евгения</i>	11-15	0
<input type="checkbox"/>	<b>ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА СРЕДИ ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА</b> <i>Колесникова Наталья Николаевна, Яковлев Алексей Анатольевич</i>	16-19	0
<input type="checkbox"/>	<b>ДИНАМИКА УТОМЛЯЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b> <i>Котуранова Ирина Дмитриевна, Зюзина Алина Александровна</i>	20-27	0
<input type="checkbox"/>	<b>ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> <i>Дорофеев Владимир Владимирович, Бажина Ирина Александровна, Будаева Марина Анатольевна</i>	28-31	0
<input type="checkbox"/>	<b>ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ</b> <i>Баринова Дарья Владимировна, Гришина Галина Валентиновна</i>	32-36	0
<input type="checkbox"/>	<b>СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ</b> <i>Котуранова Ирина Дмитриевна, Надуваев Константин Александрович</i>	37-42	0
<input type="checkbox"/>	<b>ВОЛОНТЕРСТВО В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ</b> <i>Котуранова Ирина Дмитриевна, Надуваев Константин Александрович</i>	43-49	0
<input type="checkbox"/>	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ</b> <i>Акобян Ани Артаковна, Гришина Галина Валентиновна</i>	50-54	0
<input type="checkbox"/>	<b>ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> <i>Кожемякина Мария, Щеголева Марина</i>	55-59	0
<input type="checkbox"/>	<b>ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ</b> <i>Стебловская Олеся, Яковлева Виктория, Широкова Евгения</i>	60-64	0
<input type="checkbox"/>	<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ</b> <i>Журавский Александр Юрьевич, Шантарович Владимир Владимирович, Яковлев Анатолий Николаевич</i>	65-70	0
<input type="checkbox"/>	<b>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА</b> <i>Алешко Алина, Широкова Евгения</i>	71-75	0
<input type="checkbox"/>	<b>ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ</b> <i>Ольшанская Ольга Игоревна, Щеголева Марина Анатольевна</i>	76-80	0
<input type="checkbox"/>	<b>ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕГУЛИРОВАНИИ СТРЕССА</b> <i>Соколова Маргарита, Щеголева Марина</i>	81-84	0

<input type="checkbox"/>	<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> <i>Шкирьянов Денис Эдуардович, Гапоненок Юлия Васильевна, Яковлев Анатолий Николаевич</i>	85-92	0
<input type="checkbox"/>	<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</b> <i>Паршина Алина Игорьевна, Коровенкова Светлана Владимировна</i>	93-98	0
<input type="checkbox"/>	<b>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР</b> <i>Яковлев Анатолий Николаевич, Псыщаница Анна Васильевна</i>	99-101	0
<input type="checkbox"/>	<b>АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА</b> <i>Хохлова Ксения Валерьевна, Фесенко Мария Сергеевна</i>	102-109	0
<input type="checkbox"/>	<b>АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК, ИЗУЧАЮЩИХ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ</b> <i>Задувалова Екатерина Владимировна, Белова Елена Валерьевна, Сандалова Татьяна Викторовна, Синицин Андрей Александрович</i>	110-117	0
<input type="checkbox"/>	<b>БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ</b> <i>Задувалова Екатерина Владимировна, Фесенко Мария Сергеевна</i>	118-124	0
<input type="checkbox"/>	<b>АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ</b> <i>Задувалова Екатерина Владимировна, Лаптев Владимир Константинович, Фесенко Роман Павлович</i>	125-129	0
<input type="checkbox"/>	<b>ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК 1 КУРСА</b> <i>Задувалова Екатерина Владимировна, Тихомирова Екатерина Сергеевна, Сазонов Алексей Александрович, Дымкова Роза Фаниевна</i>	130-137	0
<input type="checkbox"/>	<b>АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС ИНДУСТРИИ</b> <i>Тюпикова Татьяна Викторовна, Минаев Геннадий Анатольевич, Богомолов Михаил Андреевич</i>	138-180	0
<input type="checkbox"/>	<b>СРАВНЕНИЕ ЭПИДЕМИОЛОГИИ ХОККЕЙНЫХ ТРАВМ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК</b> <i>Криулькин Дмитрий Владимирович, Пуховская Марианна Николаевна, Мамонова Оксана Вячеславовна, Грачева Дарья Владимировна</i>	181-185	0
<input type="checkbox"/>	<b>СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАВЫКОВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ</b> <i>Барковский Евгений Сергеевич</i>	186-189	0