

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр
национальных видов спорта им. В. Манчаары»

**«Актуальные вопросы развития
и научно-методического обеспечения
национальных видов спорта
и народных игр
Республики Саха (Якутия)»**

Материалы всероссийской научной конференции
с международным участием
(6–7 июля 2017 г.)

Верхневилуйск 2017

УДК 796.093.412 (571.56–37) (063)
ББК 75.727 (2Рос-Яку-5)

Под общей редакцией
кандидата педагогических наук, профессора
ректора ФГБОУ «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»
И. И. Готовцева

Составители:

Кандидат педагогических наук, проректор по научной работе **С. С. Гуляева;**
Специалист отдела науки и инноваций **А. Ф. Сыроватская;**
Ведущий специалист по учебно-методической работе ГБУ РС (Я) «Республикан-
ский центр национальных видов спорта им. В.М. Манчаары» **Н. Н. Кожурова;**

Актуальные вопросы развития и научно методического обес-
А43 печения национальных видов спорта и народных игр Республики
Саха (Якутия), материалы всероссийской научной конференции с ме-
ждународным участием, (6–7 июля 2017 г.)/ФГБОУ ВО «Чурап. гос. Ин-т
физ. Культуры и спорта»; под общ. ред. к. п.н. И. И. Готовцева. — Якутск:
РИО медиа-холдинга, 2017. — 614 с.

В сборнике представлены материалы всероссийской научной конференции с международным участием «Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия)», состоявшейся 6–7 июля 2017 г. в с. Верхневилуйск в рамках проведения XX Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары».

В работе собраны статьи отражающие современное состояние и перспективы развития национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия), обсуждаются проблемы научно-методического и программного сопровождения, вопросы кадровой политики, деятельность федераций по национальным видам спорта, а также роль и значение Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в пропаганде и продвижении национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия).

Статьи печатаются в авторской редакции.

ISBN 978–5–471–00731–4
Агентство СІР НБР Саха

УДК 796.093.412 (571.56–37) (063)
ББК 75.727 (2Рос-Яку-5)

ISBN 978–5–471–00731–4 © ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный ин-
ститут физической культуры и спорта, составле-
ние, 2017
© Оформление. РИО медиа-холдинга, 2017

Структура тренировочного процесса белорусских гребцов на байдарках

Structure Of Training Process Of Byelorussian Rowers On Kayaks

Журавский А.Ю.

УО «ПолесГУ»,

Пинск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлена структура тренировочного процесса высококвалифицированных белорусских гребцов на байдарках. Постоянное стремление к оптимизации подготовки спортсменов обеспечивает путь к достижению наивысших результатов.

Ключевые слова: гребля на байдарках, тренировочный процесс, структура.

Zhuravski A. Yu.

Poleski state university,

Pinsk, Republic of Belarus

Annotation. In the article the structure of training process of the highly skilled Byelorussian rowers is presented on kayaks. Permanent aspiring to optimization of preparation of sportsmen provides a way to achievement of the greatest results.

Keywords: rowing on kayaks, training process, structure.

Введение. Республика Беларусь — страна с огромным количеством рек, озёр и водоёмом. Не случайно государство уделяет большое внимание развитию гребли на байдарках и каноэ. Этот вид спорта для республики является не только национальным видом, но и самым богатым на медали соревнований европейского, мирового и олимпийского уровня.

Нарастающая международная конкуренция в гребле на байдарках и каноэ требует постоянного стремления к оптимизации подготовки спортсменов. Для этого необходима разработка принципиально совершенных моделей построения подготовки в годичном и многолетнем тренировочных циклах [1]. Более того, в плане управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации актуальной является проблема адекватности содержания тренирующих воздействий и их структурной организации в годичном цикле подготовки. Это связано с тем, что спортивная наука до сих пор не решила проблему выявления чётких зависимостей между выполненной тренировочной нагрузкой и степенью адаптационных перестроек, происходящих в организме спортсмена [2].

Интерес к построению годичного тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания [3].

Цель работы. Выявить наиболее оптимальное соотношение тренировочных средств и интенсивности выполняемой нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время при составлении тренировочных программ подготовки мужской команды Республики Беларусь по гребле включаются следующие основные средства: специальная подготовка (гребля в различных зонах интенсивности); общая физическая подготовка (легкоатлетический бег или бег на лыжах (км), тренажёрная подготовка, спортивные игры, общеразвивающие упражнения).

Греблю на байдарках и каноэ традиционно планируется выполнять в пяти зонах интенсивности, в зависимости от концентрации образуемого при этом лактата (La): I — La < 2 ммоль/л; II — La 2–4 ммоль/л; III — La 4–8 ммоль/л; IV — La > 8 ммоль/л; V — алактатная. В основе физической работоспособности лежат определённые физиологические механизмы, исследование которых имеет значение при контроле подготовки спортсменов, тренирующих выносливость. Аэробная производительность определяется функциональными резервами системы транспортирующей кислород (сердечно-сосудистой, системы органов дыхания, крови) и системы тканевого дыхания. Анаэробную производительность определяют мощность внутриклеточных анаэробных систем и запасы в мышцах энергетических веществ

В первой зоне работа обеспечивается преимущественно креатинфосфатным механизмом энергопродукции (алактатная фаза анаэробного обмена). Во второй зоне (от 15 до 40 секунд) основную роль играет гликолиз (лактатная фаза анаэробного обмена). В третьей зоне (от 40 секунд до 2-х минут), наряду с гликолизом, включается аэробный механизм производства энергии. В четвёртой зоне аэробный механизм играет преобладающую роль. В пятой зоне основная часть работы выполняется за счет аэробного механизма энергообеспечения физической нагрузки. Применительно к гребле на байдарках в соответствующую зону, по Н.И. Волкову относятся следующие дистанции: 3-я зона (зона субмаксимальной мощности) — дистанция 500 м; 4-я зона (зона большой мощности) — дистанция 1 000 м; 5-я зона (зона умеренной мощности) — дистанция 5 000 м. [4].

В феврале в сборной команде по гребле начинается специальный подготовительный период. Постепенно объём гребли в аэробном режиме увеличивается до апреля, затем наблюдается некоторый спад, и максимум нагрузки приходится на июнь, то есть когда начинается соревновательный этап.

На июнь приходится максимум объёма гребли в аэробно-анаэробном режиме. Однако объём гребли в анаэробном режиме в июне уменьшается, по сравнению с предыдущими месяцами, когда наблюдался её рост. Объём общей физической подготовки в течение всего годичного тренировочного цикла у гребцов рассредоточен почти равномерно, за исключением соревновательного этапа (июль-август). Для определения наиболее рациональных форм построения подготовки в годичном цикле статистическому анализу были подвергнуты варианты индивидуального планирования круглогодичной тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины, n=36).

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки мужской сборной команды на байдарках в годичном цикле 2015–2016 года.

Полученные данные выражены, как в абсолютных значениях, так и в относительных процентах от суммарной работы. Объём гребли во II-ой зоне интенсивности, когда скорость перемещения лодки находится в пределах 70–80% от максимальной, у байдарочников равен в среднем 1931 км (37,7% от всего объёма). При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2–4 ммоль/л,

ЧСС на уровне 80–90% от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 90–100% уровню анаэробного порога (АнП). То есть, энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется также преимущественно за счёт аэробного механизма. Годовой объём гребли в III-ей зоне интенсивности у мужчин — байдарочников значительно сокращается, по сравнению с двумя предыдущими и составляет примерно 480 км или 9,4% от общего объёма гребли на воде. Интенсивность гребли превышает АнП на 10%, скорость перемещения лодки достигает 80–85% от максимальной. ЧСС спортсменов поднимается до 95% от максимальной величины, а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но уже и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 ммоль/л. Объём гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности составляет примерно 229 км или 4,5% от всего километража. При этом скорость движения лодки достигает 90–100% от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 ммоль/л. Наименьший объём гребли у байдарочников приходится на V зону интенсивности. Скорость передвижения лодки по дистанции достигает своего максимума. Такая работа занимает в среднем 92 км (1,8% от всего объёма).

Таблица 1

Показатели объёмов тренировочной нагрузки и их взаимосвязь с результатом прохождения дистанции 500 метров

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	r	p
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Гребля в зоне I - La < 2 ммоль/л	2383,4	162,6	230,2	14,25	46,6	0,231	<0,05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1931,9	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 V зоне	92,87	10,85	6,4	0,53	1,8	0,767	>0,05
Общий объём гребли, км	5118,4	221,6	476	25,88	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	98,50	6,38	8,5	1,37	25	0,865	>0,05
Гребля на тренажёре, час	-	-	107,4	8,35	27,4	0,484	>0,05
Силовые тренажёры	-	-	102,6	7,39	26,1	0,332	<0,05
ОРУ без снарядов	-	-	84,5	3,75	21,5	-	-
Общий объём ОФП	-	-	393	24,86	100,0	-	-

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

Таким образом, при подготовке членов национальной команды по гребле на байдарках в годичном цикле выполняют греблю в аэробном режиме в объёме в среднем 2383 км, или 46,6% от всего объёма специальной работы. На смешанный аэробно-анаэробный режим отводится 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%.

Рассматривая годовой объём средств общефизической подготовки (ОФП) гребцов на байдарках основного состава команды Республики Беларусь, можно сделать

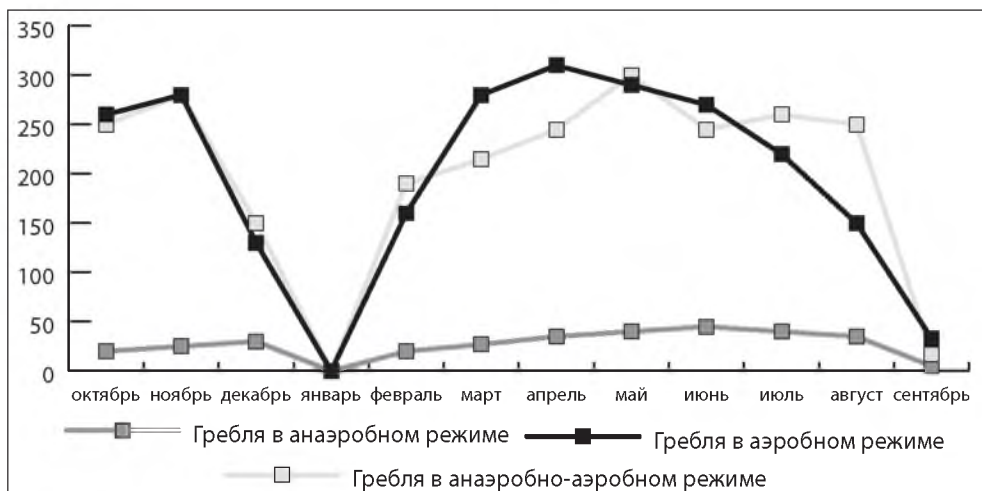


Рис.1. Динамика объёма и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках

определённое заключение. Так, годовой объём ОФП у 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%. На втором месте в годичном цикле находится атлетическая подготовка. Она составляет в среднем 102,6 часа или 37,4% от общего количества средств. Меньше всего времени уделяется на общеразвивающие упражнения без снарядов — в среднем 84,5 часа (21,5%) и легкоатлетическому бегу 8,5 часов или 2,6%.

На рисунке 1 представлена динамика объёма и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины). В начале подготовительного периода (октябрь) гребцы выполняют большой объём гребли в аэробном режиме (260,0 км) и смешанном режиме (250,0 км). В ноябре объём гребли в аэробной зоне несколько увеличивается (280 км). При этом также повышается доля гребли в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах (280 и 25 км соответственно). В декабре гребля на воде практически во всех зонах интенсивности существенно снижается. В январе вода отсутствует. Её заменяет гребля на тренажёрах и общая физическая подготовка.

Выводы.

1. В построении годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках наблюдается тенденция к оптимизации объёмов тренировочных средств;
2. Прогресс спортивных достижений в гребле на байдарках происходит в результате наращивания объёмов тренировочных нагрузок;
3. Количественные значения объёмов тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, выявленные в результате исследования, являются ориентиром при планировании тренировочного процесса для спортсменов разного уровня подготовленности.

Литература

1. Войнар Ю. Теория спорта — методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. — Минск: Харвест, 2001. — 320 с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.П. Врублевский. — Смоленск. — 2008. — 437 с.
3. Платонов В.П. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. — Киев; Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
4. Шантарович, В.В. Интегральная оценка функционального состояния спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: пособие / В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур. — Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. — 100 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Организация работы Всероссийской федерации мас-рестлинга на российском и международном уровне	8
Взаимодействие спортивных федераций по национальным видам спорта с объединениями юристов на основе системы Pro bono в Республике Саха (Якутия)	11
Деятельность по развитию и научно-методическому сопровождению национальных видов спорта в Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта.....	17
Правовое регулирование, как основа развития национальных видов спорта в Российской Федерации и Республике Саха (Якутия).....	22
Исследование свойств нервной системы и сенсомоторных функций спортсменов, специализирующихся в борьбе хапсагай и мас-рестлинге.....	25
Традиции в спорте в период глобализации.....	28
Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовки студентов занимающихся мас-рестлингом.....	31
Спортивное волонтерство по национальным видам спорта Республики Саха (Якутия)	33
Тенденция развития народных игр.....	36
Развитие профессиональных компетенций в контексте интеграции в международное образовательное пространство.....	40
Применение элементов борьбы самбо в учебном процессе общеобразовательных учреждений	43
Развивающее влияние настольных игр хабылык и хаамыска.....	45
Современные тенденции развития городошного спорта в Российской Федерации и Свердловской области	48
Проект по развитию национальных настольных игр «Хабылык — игра для всех»	51
Кулачный бой как национальный вид спорта и прообраз современных боевых искусств.....	54
Здоровый образ жизни — это традиционная философия народов севера	57
Мас-рестлинг как объект социально- философского изучения	59
Социально- философские подходы к мас-рестлингу	61
Народные подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.....	63
Национальные игры в содержании учебного курса «Культура народов Республики Саха (Якутия)».....	67

Перспективы развития мас-рестлинга Украины.....	71
Причины внедрения национальных видов спорта для учебных заведений среднего и высшего профессионального образования.....	74
Национальные народные игры и упражнения как эффективное средство воспитания юных спортсменов.....	77
Изучение мнения специалистов об эффективности занятий национальными видами спорта и их популярности среди населения.....	80
Самобытные виды двигательной активности коренных народов Севера и этнопедагогика физического воспитания школьников Республики Саха (Якутия).....	82
Народные виды спорта.....	92
Национальный вид спорта — северное многоборье.....	96
Морфофункциональные показатели юных гребцов на байдарках и каноэ 11–12 лет.....	100
Использование национальных игр и упражнений для формирования физических качеств учащихся.....	105
Мониторинг уровня физического развития и подготовленности мас-рестлеров (на примере Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта).....	108
Структура тренировочного процесса белорусских гребцов на байдарках.....	111
Использование нестандартных упражнений для совершенствования техники передвижений в мас-рестлинге среднем школьном возрасте.....	116
О запуске Евразийских этнофестивалей календарных праздников «Ёрдынские игры» и «Под единым солнцем».....	121
Развитие современного пятиборья в Белоруссии.....	124
О международном центре эпосе евразийских народов и разработке мифологических титулов «Ёксёку — боотур» и «Могол батор» в рамках Игр Дыгына и Ёрдынских игр в «зверином стиле».....	127
К вопросу изучения истории спартакиад на призы Манчаары.....	132
Популяризация народных игр как метод решения общественных проблем.....	138
Хапсагай как социокультурный феномен.....	140
Актуальность народных игр среди молодежи в Республике Саха.....	144
Концепция развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия).....	146
Учебно-тренировочные комплексы по грузинской борьбе картули чидаоба.....	149
Этнокультурный потенциал развития ценностного отношения младших школьников к этническим традициям в условиях поликультурной среды.....	153

Сохранение этнической принадлежности настольных игр на примере народных игр хабылык и хаамыска.....	158
Построение тренировочного цикла спортсменов, занимающихся мас-рестлингом.....	164
Исторические аспекты развития национальных видов спорта, как часть духовного развития народа саха.....	167
Этапы развития научно-методической и учебно-тренировочной деятельности в области национальных видов спорта.....	172
Казацкие забавы Донбасса.....	175
Анализ угловых параметров техники соревновательной прямой тяги квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге и сравнение прямой тяги на модифицированном тренажере «Нижняя тяга»..	179
Гиревой спорт.....	183
Особенности адаптации в женской борьбе на поясах.....	187
Положительное влияние национальной борьбы хапсагай на развитие вольной борьбы в трудах Дмитрия Петровича Коркина.....	192
К вопросу о развитии национальных видов спорта и народных игр.....	195
Актуальные вопросы подготовки специалистов по национальным видам спорта.....	198
Роль «Игр Манчаары» в развитии и пропаганде национальных видов спорта.....	201
Развитие координации методом подвижных игр девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	203
Физическая подготовленность нанайских школьников и их отношение к использованию национальных видов спорта и народных игр в процессе физического воспитания.....	208
Старт как один из основных фаз подготовки спортсменов в мас-рестлинге.....	213
Особенности и виды тяги в мас-рестлинге.....	216
Национальные игры в дошкольных образовательных учреждениях как способ сохранения региональных особенностей.....	218
Спортивное ориентирование как эффективное средство физического воспитания учащихся сельских школ Республики Тыва.....	222
Борьба «Хуреш» как форма организации спортивно-массовой работы в молодежной среде.....	227
Игры коренных народов Якутии для детей дошкольного возраста.....	231
Татаро-башкирская спортивная борьба «Курэш» как средство повышения физической подготовки студентов.....	238
Методика развития силы и силовой выносливости у спортсменов, занимающихся национальными видами спорта.....	242
История развития национальной борьбы «хапсагай».....	244

Использование элементов национальных видов спорта в вольной борьбе	247
Интеграция этнопедагогики с уроками математики	251
Методика обучения технике якутских национальных прыжков	254
Вышибалы как национальный вид спорта. История и тенденции развития.....	259
Лапта как национальный вид спорта. История и тенденции развития	262
Развитие национального вида спорта Мас-рестлинга в других регионах	265
Основные виды направления развития вида якутского много- борья — якутская вертушка.....	267
Технико-тактическая подготовка борцов	269
Совершенствование методики тренировки силы хвата спор- тсменов, занимающихся мас-рестлингом	273
Из опыта психологического сопровождения формирования психической готовности к соревнованию спортсменов занима- ющихся мас-рестлингом	278
Опыт и перспективы развития национальных видов спорта в других регионах и странах	283
Выбор эффективной общеобразовательной парадигмы в обра- зовании спортсмена	286
Хапсагай — пути развития на примере родственных видов борьбы.....	289
История и развития спортивного ориентирования в Туве	292
Якутские прыжки как средство развития скоростно-силовых способностей детей, занимающихся легкой атлетикой	297
Анализ эффективности применения средств специальной и общей выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах.....	300
Влияние новых национальных видов спорта на формирование личности у детей среднего школьного и подросткового возраста	305
Программа воспитания координационных способностей у де- вочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации.....	309
Особенности национальных видов спорта якутов.....	314
Тенденция сохранения и развития северного многоборья	317
Изучение методики тренировки по мас—рестлингу для разви- тия силы тяги спортсменов.....	321
Техническая подготовка самбистов 12–14 лет	325
Исследование формирования эффективной техники в якутских прыжках.....	329
Тенденции развития национальных видов спорта и народных игр	332
Тенденции и перспективы развития национальных видов спорта.....	336
Роль «Игр Манчаары» в развитии и пропаганде массового спорта в Республике Саха (Якутия).....	338

Роль якутских народных игр в развитии физических и нравственных качеств у детей дошкольного возраста.....	341
Научно-методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по северному многоборью	343
Роль национальных видов спорта в духовно-нравственном воспитании детей в семье и школе	346
Тувинские подвижные игры как физминутки на переменах.....	349
Тенденции развития национальных видов спорта и народных игр биологического факультета.....	352
История развития борьбы хапсагай.....	356
Использование теоретических знаний об омц при управлении спортивной подготовки женщин в мас-рестлинге	358
Популяризация массовых видов спорта и развитие национальных видов спорта в туве в период 1944–1961 годы.....	361
Использование тувинских национальных игр в учебно-воспитательном процессе студентов тувгу в качестве культурно-массовых мероприятий	366
Народные игры — неотъемлемая часть культуры народа саха	369
Капоэйра — уникальное боевое искусство.....	372
Уточнение и дополнение классификации спортивных и национальных видов борьбы	377
Формирование ценностных ориентаций спортсменов ГБПОУ РС (Я)«РУ(К) ОР им. Р. М. Дмитриева через национальные виды спорта	382
Использование элементов базовой техники калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры	386
Анализ соревновательной оценки спортивнойаэробике	391
Развитие силы хвата рук у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом	395
Проблема судейства в борьбе хапсагай (соцопрос).....	399
Проблемы силовой подготовки борцов хапсагай.....	403
Отслеживание и динамика системы правил национальной борьбы хапсагай ...	414
Становление и развитие тяжелой атлетики в Сахалинской области.....	418
Criteria for evaluating flexibility in boys 8–9 years of age engaged in Wushu	421
Задания для обучения приемам борьбы хапсагай младших школьников	423
Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия).....	426
Влияние силовых тренировок на метаболический статус занимающихся	429