

Педагогика

УДК 707.122

Некоторые особенности методики развития быстроты в гребле на байдарках и каноэ

¹ Юрий Павлович Корнилов

² Алексей Михайлович Гребенников

³ Денис Александрович Брюханов

¹⁻³ Волгоградская государственная академия физической культуры, Российская Федерация
400005, г. Волгоград, проспект им. В. И. Ленина, д. 78

¹ Кандидат педагогических наук, профессор

² Кандидат педагогических наук, старший преподаватель

³ Кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Аннотация. Скоростные способности гребцов на байдарках и каноэ в настоящее время во многом становятся определяющими успешность соревновательной деятельности. Международные спортивные организации и федерации различных видов спорта одним из основных направлений своего развития видят повышение зрелищности состязаний, рост популярности среди болельщиков, обеспечение привлекательности для телевизионных трансляций. Гребля на байдарках и каноэ в этом отношении не является исключением. Указанные направления реализуются путем расширения в программах соревнований спринтерских дисциплин, снижением допустимого веса инвентаря. В таких условиях методика развития скоростных способностей становится одним из наиболее актуальных вопросов подготовки гребцов.

В статье обобщен опыт практической работы авторов по совершенствованию скоростных способностей гребцов на байдарках и каноэ различной квалификации.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ; спортивная тренировка; скоростные способности; быстрота.

Введение. Современные требования, предъявляемые спортсменам, специализирующимся в гребле на байдарках и каноэ, подразумевают высокий уровень проявления скоростных способностей. Высокий удельный вес спринтерских номеров программы официальных соревнований в этом виде спорта предполагает совершенствование методики развития специальных скоростных способностей гребцов. Максимальный темп в гребле на байдаках может достигать 150 гребков в минуту, в гребле на каноэ – до 100 гребков. Учитывая то, что цикл гребка имеют сложную структуру и включают значительное количество быстротекущих элементов, гребля даже в относительно низком темпе требует от спортсмена высокого уровня проявления быстроты при стабильном качестве выполнения рабочего движения [4].

Материалы исследования и методы. Изложенные в статье положения сформулированы на основе обобщения многолетнего опыта подготовки гребцов на байдарках и каноэ на различных этапах (включая этап высшего спортивного мастерства). В ходе работы использовались общепринятые в педагогической практике методы: наблюдение, опрос, экспертное оценивание и т. д.

Обсуждение проблемы. Известно, что быстрота многокомпонентное двигательное качество, которое определяется латентным временем реакции, скоростью одиночных движений и частотой этих движений. В гребном спорте все они представлены в полной мере. Скоростные способности гребца проявляются в следующих формах: при выполнении одиночного гребка и его элементов, в темпе выполнения гребков, времени реакции на стартовый сигнал.

Исключительно большое значение качества быстроты для эффективности спортивной деятельности требует поиска всевозможных путей её развития. Для этого в гребном спорте традиционно используются упражнения «на быстроту» по координационной структуре

максимально соответствующие двигательному навыку. Подобное обусловлено большой значимостью межмышечной координации для скорости выполнения движений и, кроме этого, очень низким переносом быстроты, приобретённой в выполнении одного движения, на другие. Поэтому быстрота развивается, как правило, при помощи специальных упражнений. В отдельных случаях для повышения скоростных качеств конкретных мышц и мышечных групп применяются вспомогательные упражнения [3]. Развитие быстроты тесно связано с задачами технической подготовки, так как повышение её уровня предполагает увеличение темпа гребли и скорости проявления усилия в каждом гребке при сохранении оптимальной структуры движений. Поэтому в процессе подготовки спортсмена-гребца скорость выполнения упражнений должна соответствовать трем пороговым уровням: соревновательной скорости, критической скорости (выше которой нарушается структура движений и снижается прирост скорости лодки при повышении темпа гребли) и максимальной скорости. Главная задача развития качества быстроты в гребном спорте заключается в повышении уровня критической скорости, которая должна быть выше гоночной минимум на 5-8 %. Это создаёт достаточно благоприятные условия для соревновательной работы [8, 9].

Для развития быстроты, движения гребца должны выполняться со скоростью выше критической, вплоть до её максимальных значений. При работе в этом режиме совершенствуется техника соревновательной гребли [1]. Скорость передвижения в данном случае является основным критерием достаточного уровня развития быстроты, оптимального соотношения развития быстроты, силы и выносливости гребца. При этом скорость должна быть близка к максимальной и, главное, быть выше соревновательной. Если спортсмен в тренировочной деятельности не может выполнить движение достаточно быстро, то необходимо искать пути облегчения условий. В качестве таковых можно практиковать «быструю» греблю в темпе выше соревновательного с использованием облегченных условий (гребля в командной лодке, за лидером и т. д.). Исключение составляет процесс развитие взрывной силы – скорости нарастания мышечного усилия. В этом случае применяется силовая нагрузка свыше 50 % от максимальной и все движения выполняются медленнее, чем соревновательные [6, 7].

Необходимо учитывать, что быстрота развивается на базе развития силовых качеств. Для обеспечения быстрого движения необходим определённый запас силы, так как сила и скорость движения находятся в общеизвестной зависимости [3].

Программы занятий, направленные на преимущественное развитие быстроты выполняются, как правило, повторным методом с высокой интенсивностью [2]. Для этого продолжительность работы не должна превышать 10-15 сек. Интервалы отдыха достаточно продолжительные – 2-3 мин. Через 4-5 упражнений вставляются удлинённые интервалы около 5-7 минут для восстановления креатинфосфата мышц. С целью поддержания возбудимости нервной системы в интервалах отдыха рекомендуется выполнять упражнения на гибкость или аэробную работу умеренной интенсивности. Общая продолжительность эффективной работы – в пределах 90 мин. Поэтому развитие быстроты часто осуществляется в сочетании с развитием других качеств в первой половине занятия.

Большое значение на занятиях по развитию быстроты имеет правильная психологическая настройка. Спортсмен должен понимать, что эффект занятия определяется не объёмом выполнения работы, а максимально достигнутой скоростью на отрезках, или хотя бы на некоторых из них [10].

Для развития быстроты в условиях специфической работы на воде предлагается использовать примерно следующие серии упражнений:

- [10-15 с (5 зона) × 5-8 через 3 мин] × 4-6 серий через 7 мин;
- [15-25 с (5 зона) × 5-8 через 3 мин] × 4-6 серий через 7 мин;
- [10-15 гребков (3 зона) + 10-15 гребков (4 зона) + 10-15 гребков максимально] × 20 повторений через 3-5 мин.

Варианты: увеличения количества гребков в 3 и 4 зонах до 30-20 соответственно, без 3 зоны – только 4 и 5.

- “вариативная” нагрузка по 20-25 с через 2-3 мин.: (80-90-95%) + (90-95-100%) + (95-100 - более 100%) × 3-4 серии через 10-15 мин;

- (старты до 20 сек, с переходом на дистанционный ход) × 20 повторений через 3-5 мин.

Варианты: с медленного хода и с места, сдвоенные старты, индивидуально и в группе, в парах, сериями по 5 стартов, с прокатом после старта до 1 мин; в дистанционном темпе;

- [10 с (5 зона) × 5 через 30 с (1 зона)] × 6 серий через 10 мин.;
- прохождение соревновательной дистанции со спуртами 10-20 с (5 зона);
- комбинации данных серий и отрезков.

Данные серии упражнений могут выполняться в различных вариантах: в основных лодках; в облегченных условиях (гребля палкой, с буксировкой и др.); с отягощениями, уменьшая груз между сериями (последнюю без груза); с подсчетом гребков на мерных отрезках; в переменном режиме в сочетании с греблей в 1 зоне интенсивности, с предварительного раската и с места в повторном режиме. При снижении скорости удлиняется интервал отдыха, уменьшается отягощение, или уменьшается количество отрезков. При использовании груза последний отрезок выполняется без него.

Заключение. Опыт, накопленный в процессе решения задачи повышения уровня скоростных способностей гребцов свидетельствует, что внедрение в практику подготовки предлагаемых уточнений методики оправдано с точки зрения повышения эффективности этого процесса, как в работе с квалифицированными спортсменами, так и с гребцами на байдарках и каноэ этапа углубленной специализации.

Примечания:

1. Брюханов Д.А. Исследование особенностей техники финиширования в гребле на каноэ / Д. А. Брюханов // Перспективы развития науки и образования. 2014. С. 22-25/
2. Вишняков К.С. Анализ объемов и интенсивности тренировочной нагрузки годового цикла юниорского, молодежного и основного составов сборной команды России в гребле на байдарках / К.С. Вишняков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. №2(8). С. 14-19.
3. Гребенников А.М. Повышение спортивного результата юных гребцов на основе улучшения их силовых способностей / А.М. Гребенников // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. №2(4). С. 9-13.
4. Корнилов Ю.П. Активизация произвольного внимания квалифицированных гребцов в процессе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Корнилов Ю.П. Киев, 1983. 155 с.
5. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. М.: ФиС, 1986. 112 с.
6. Прыткова Е.Г. Оптимизация построения тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных пловцов / Прыткова Е.Г., Давыдов В.Ю. // Теория и практика физической культуры. 2002. №7. С. 32-36.
7. Сазонова И.М. Обоснование силовых критериев в этапном контроле подготовленности пловцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сазонова И.М. Волгоград, 1997. 20 с.
8. Фискалов В.Д. Теоретические основы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. Волгоград: ВГАФК, 2006. 245 с.
9. Чупрун А.К. Гребной спорт: Учебник для институтов ФК / под ред. А. К. Чупруна. М.: ФиС, 1987. 288 с.
10. Шубин Ю.К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие / Ю.К. Шубин, А.К. Чупрун. Волгоград: ВГИФК, 1987. 128 с.

UDC 707.122

Some Features of the Technique of Kayaking and Canoeing Speed Development

¹Yurii P. Kornilov

²Aleksei M. Grebennikov

³Denis A. Bryukhanov

¹⁻³Volgograd State Academy of Physical Culture, Russian Federation

Prospekt Lenin 78, Volgograd, 400005

¹ PhD, Professor

² PhD, Senior Lecturer

³ PhD, Senior Lecturer

Abstract. Speed abilities of rowers and canoeists have become determinative for the success of the competitive activities. International sporting organizations and federations of different kinds of sport consider the promotion of competitions appeal, growth in the popularity for fans, provision of attractiveness for broadcasting as one of the major trend of development. Kayaking and canoeing is not exception. The mentioned trends are realized through the expansion of sprinter disciplines, loss of equipment weight. In these conditions the technique of speed development is one of the topical issues of rowers training.

The article summarizes the experience of authors' practical work, concerning the improvement of speed abilities of rowers and canoeists of different qualification.

Keywords: kayaking and canoeing; sports training; speed abilities; rapidity.