

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МОДУЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е. А. Ткачева

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Представлена методика проектирования тренировочных модулей по физической подготовке гребцов-академистов на этапе углубленной специализации. Определены ключевые требования к структуре и содержанию модулей, выделены приоритетные физические качества, описана логика построения нагрузок и контроля. Материал может быть использован тренерами, методистами и преподавателями физической культуры при формировании программ спортивной подготовки.

Ключевые слова: академическая гребля, физическая подготовка, спорт.

Этап углубленной специализации в академической гребле характеризуется значительным увеличением объема специфических и неспецифических тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости, силовых способностей, скоростно-силовых качеств и

технической устойчивости. В этот период возрастает роль научно обоснованного проектирования тренировочных модулей, обеспечивающих постепенное наращивание нагрузки, оптимизацию восстановительных процессов и формирование устойчивых адаптационных ответов организма.

Цель исследования – разработать структурный и методический подход к проектированию тренировочных модулей по физической подготовке гребцов-академистов, учитывающий специфику этапа углубленной специализации.

Методологическая база построена на анализе современных научных публикаций по теории спорта, биомеханике гребли, физиологии тренировочного процесса, а также на обобщении практического опыта тренерской работы. Применялись методы педагогического проектирования, логико-структурного анализа и моделирования тренировочного процесса.

На этапе углубленной специализации тренировочный модуль должен быть циклично организованным и включать подготовительную, основную и заключительную части. В его структуре учитывается индивидуальный профиль спортсмена, включающий функциональные показатели, уровень технико-тактической подготовленности и адаптационные возможности [2,3]. Модуль обязан сочетать общую и специальную физическую подготовку в функционально обоснованных пропорциях, обеспечивать регулируемость нагрузки за счет управления объемом, интенсивностью и временем отдыха, а также содержать средства мониторинга, позволяющие корректировать тренировочный процесс по динамике состояния спортсмена.

Для гребцов-академистов приоритетными физическими качествами выступают аэробная выносливость как основа соревновательной деятельности, анаэробно-гликолитическая мощность, обеспечивающая стартовые и финишные ускорения, максимальная сила и силовая выносливость, необходимые для работы гребковых мышечных групп. Существенное значение имеют координационная устойчивость и техническая точность, определяющие согласованность движений и их экономичность, а также скоростно-силовые качества, влияющие на эффективность гребка [1].

Каждый тренировочный модуль разрабатывается как самостоятельная функциональная единица. Подготовительная часть, занимающая

10–15 % времени, включает разминочный аэробный блок, подвижную растяжку, мобилизационные упражнения для плечевого пояса, корпуса и тазобедренных суставов, а также специфическую гребную подготовку на эргометре на низких оборотах.

Основная часть модуля, составляющая 70–80 % времени, формируется в зависимости от его направленности. В модуле развития аэробной выносливости применяются интервальные тренировки 4 ч. 8 мин. с интенсивностью 75–85 % от МПК, равномерное гребное плавание длительностью 40–60 мин., а также эргометрические задания в пульсовых зонах 2–3. В силовом модуле используются упражнения с отягощениями, такие как становая тяга, тяга в наклоне, жим и присед, а также круговые тренировки на 8–12 станций и работа на тренажерах, имитирующих гребок. Модуль скоростно-силовой подготовки включает спринтовые отрезки 10 ч. 25 мин., плиометрику для мышц ног и корпуса, и ускорения с постепенным нарастанием темпа. Модуль развития анаэробной мощности предполагает интервалы высокой интенсивности 6 ч. 50 мин. на уровне 90–100 % мощности, кратковременные максимальные рывки продолжительностью 10–20 секунд и работу в зоне лактатного порога.

Заключительная часть модуля (10–15 % времени) состоит из низкоинтенсивного гребного плавания продолжительностью 5–10 минут, статической растяжки основных мышечных групп, дыхательных упражнений и краткого функционального контроля, включающего оценку частоты сердечных сокращений и субъективного самочувствия спортсмена.

При проектировании тренировочной нагрузки используются ключевые методические принципы: постепенная прогрессия нагрузки с увеличением ее объема и интенсивности на 5–10 % за микроцикл, волнообразность распределения нагрузки через чередование тяжелых и облегченных дней, интеграция технических элементов в каждый модуль, применение восстановительных технологий – гидратации, сна, банных процедур, кинезиотерапии. Важнейшим принципом является индивидуализация нагрузки в соответствии с динамикой функциональных показателей, степенью утомления и индивидуальными особенностями гребца.

Мониторинг эффективности тренировочных модулей осуществляется через оценку мощности на гребном эргометре, включая показатели сплита, средней мощности и частоты сердечных сокращений, анализ уровня лактата после интенсивных нагрузок, измерение силы основ-

ных мышечных групп (ИПМ, тесты силовой выносливости), оценку вариабельности сердечного ритма и технических параметров, таких как частота и длина гребков. Дополнительно учитывается субъективная оценка самочувствия спортсмена. Регулярный контроль позволяет своевременно корректировать тренировочные модули и предотвращать развитие перетренированности.

Разработка тренировочных модулей на этапе углубленной специализации требует комплексного учета физиологических, технических и адаптационных особенностей спортсмена. Представленный подход позволяет структурировать тренировочный процесс, обеспечить оптимальное развитие ведущих физических качеств и создать условия для повышения спортивных результатов. Системное проектирование модулей способствует формированию устойчивой соревновательной готовности и снижению риска перегрузок.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Горизонты научной теории и методология спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41–54.
3. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / П. В. Квашук. – М., 2003. – 217 с.