

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ГОДОВЫХ ПЛАНОВ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор, директор НИИ проблем физической культуры и спорта,

Г.А. Макарова, доктор медицинских наук, профессор кафедры теории и методики плавания, парусного и гребного спорта,

С.М. Чернуха, старший научный сотрудник НИИ проблем физической культуры и спорта,

А.А. Карпов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики плавания, парусного и гребного спорта.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: schernuha56@gmail.com.

Аннотация. В настоящее время проблема совершенствования организации и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ стоит как никогда остро. Относительный застой результатов, отсутствие инновационных предложений в рамках научно-методического обеспечения и другие факторы заставляют еще раз обратиться к данной проблеме.

Цель исследования – выявление особенностей организации и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ при сравнительном анализе успешного и менее успешных соревновательных сезонов.

Методы. По материалам научно-методического обеспечения анализировались 3 годовых плана подготовки, данные о нагрузках 16 членов сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ и результаты устного опроса их тренеров.

Результаты. В качестве успешного был избран 2020 год, когда спортсменам удалось приблизиться к 100% модельного значения максимальной скорости. Успешный год отличался от менее успешных меньшим количеством нагрузок в первой и второй зонах интенсивности, объемов атлетической сложнокоординационной подготовки и ОФП.



Оптимальным вариантом является волнообразная динамика использования нагрузок в годичном цикле. Отмечено также, что наличие постоянного спарринг-партнера и единого тренировочного плана обеспечивают лучшие возможности для достижения запланированной соревновательной скорости. Согласно полученным данным, с целью улучшения уровня спортивных достижений у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, необходима коррекция объемов нагрузок в определенных зонах и при соответствующих условиях.

Заключение. Проведенное исследование может послужить основанием для внесения соответствующих изменений в содержание годовых планов подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: высококвалифицированные гребцы на байдарках и каноэ, годичные тренировочные планы, структура нагрузок разной направленности, ретроспективный анализ.

Для цитирования: Погребной А.И., Макарова Г.А., Чернуха С.М., Карпов А.А. Ретроспективный анализ годовых планов подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – №3. – С. 56-60.

For citation: Pogrebnoy A., Makarova G., Chernukha S., Karpov A. Retrospective analysis of annual training plans for highly qualified rowers kayaking and canoeing. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice]*, 2022, no 3, pp. 56-60 (in Russian).

Актуальность. В настоящее время проблема совершенствования организации и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарках каноэ стоит как никогда остро [1, 4, 5]. Относительный застой результатов, отсутствие инновационных предложений, длительный период подготовки спортсменов высокой квалификации, отсутствие алгоритма добротного в количественном и качественном аспектах анализа годовых планов и другие факторы заставляют еще раз обратиться к данной проблеме [2, 3, 6].

Цель исследования – выявление особенностей организации и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ при сравнительном анализе успешного и менее успешных соревновательных сезонов.

Первым шагом в ее решении может стать ретроспективный сравнительный анализ годовых планов подготовки обследуемой команды в разные сезоны, отличающиеся уровнем спортивных результатов.

В качестве конкретных задач исследований были избраны следующие:

– провести анализ содержания трех последовательных годовых тренировочных циклов высококвалифицированных отечественных гребцов на байдарках и каноэ с позиции различий общегодовых объемов нагрузок разной направленности при сравнении успешного и менее успешных соревновательных сезонов;

– разработать предложения по внесению корректив в содержание годовых планов подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

Методика и организация исследований.

Для оценки системы подготовки отечественных спортсменов анализировались 3 годовых плана подготовки (2018-2019 гг. – 1 год; 2019-2020 гг. – 2 год и 2020-2021 гг. – 3 год 16 членов сборной команды России (8 – гребля на байдарках, 8 – гребля на каноэ). В качестве успешного был избран 2020 год, когда спортсменам удалось приблизиться к 100% модельного значения максимальной скорости по сравнению с 2019 и 2021 годами. Именно в 2020 году гребцами было завоевано и наибольшее количество призовых мест на наиболее ответственных соревнованиях сезона. По результатам устного опроса тренеров сборной команды России, 2020 год также можно считать наиболее удачным.

Результаты исследования и их обсуждение.

Общие объемы нагрузок гребцов-байдарочников и гребцов-каноистов по трем годовым планам подготовки представлены в таблицах 1 и 2. Их анализ показал следующее.

Таблица 1

Общие объемы нагрузок гребцов-байдарочников в трех годовых планах подготовки

Наименование показателя	1 год	2 год	3 год
Количество тренировочных дней в год, количество	279	263	276
Количество тренировок в год, количество	437	426	446
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
1-я зона ($La^* < 2$), V^{**} – до 60 %, км	1940	1785	1944
2-я зона (La 2-4), V -70-80 %, км	1731	1237	1503
3-я зона (La 5-8), V - 80-85 %, км	499	416	416
4-я зона ($La > 8$), V - 90-100 %, км	233	191	199
5-я зона, V max – 100-110%, км	86,5	69	68
Всего, км	4489,5	3698	4130
Тренажерная подготовка. Специальная тренажерная подготовка, ч	130	71	74
<i>Сложнокоординационная и атлетическая подготовка, средства общей физической подготовки (ОФП)</i>			
Атлетическая подготовка, ч	123	96,5	104
Бег, плавание, ч	133	121	125
Упражнения на гибкость, ч	91	117	110
Всего, ч	347	334,5	339
Всего ОФП + Тренажерная подготовка, специальная тренажерная подготовка, ч	477	405,5	413

Примечания:

* Содержание лактата в крови, ммоль/л

**V – скорость движения, км/ч

Таблица 2

Общие объемы нагрузок гребцов-каноистов в трех годовых планах подготовки

Наименование показателя	1 год	2 год	3 год
Количество тренировочных дней в год, количество	276	276	279
Количество тренировок в год, количество	430	430	425
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
1-я зона ($La^* < 2$), V^{**} – до 60 %, км	1659	1536	1499
2-я зона (La 2-4), V -70-80 %, км	1479	1317	1262
3-я зона (La 5-8), V – 80-85 %, км	437	346	365
4-я зона ($La > 8$), V – 90-100 %, км	121	297	315
5-я зона, V max – 100-110%, км	65	68	66,5
Всего, км	3761	3564	3507,5
Тренажерная подготовка. Специальная тренажерная подготовка, ч	82	87	90
<i>Сложнокоординационная и атлетическая подготовка, средства общей физической подготовки (ОФП)</i>			
Атлетическая подготовка, ч	122	128	131
Бег, плавание, ч	121	127	131
Упражнения на гибкость, ч	88	88	90
Всего, ч	331	343	352
Всего ОФП + Тренажерная подготовка, специальная тренажерная подготовка, ч	413	430	442

Примечания:

* Содержание лактата в крови, ммоль/л

**V – скорость движения, км/ч

В планах подготовки гребцов-байдарочников в 2020 году, который, как уже отмечено выше, был более успешным, количество тренировочных дней составило 263, общее количество тренировок – 426, объемы специальной физической подготовки в первой и второй зонах мощности соответственно – 1785 и 1237 км, общее количества пройденных километров в пяти зонах – 3698 км, общее количество часов атлетической подготовки – 71, **сложнокоординационной и ОФП – 405,5 ч, что меньше соответствующих показателей в 2019 и 2021 гг. Большим было только количество часов, отведенных суммарно на развитие гибкости. Значения остальных параметров были практически идентичными.**

Что касается общих объемов годовых нагрузок в планах подготовки гребцов-каноистов, то здесь успешный 2020 год неоднозначно отличался только по среднему объему нагрузок в первой зоне мощности (меньше, чем в 2019 году, но больше, чем в 2021 году), а также по более низким значениям объемов нагрузок во второй и третьей зонах.

Следующий момент, на который необходимо обратить внимание, это разный характер динамики тренировочных нагрузок различной направленности. На рис. 1-3 в качестве примера представлена динамика нагрузок гребцов-байдарочников по зонам мощности в годичных циклах. Как видно на графиках, в успешном сезоне изменения нагрузок носили волнообразный характер, а в другие годы – преимущественно линейный.

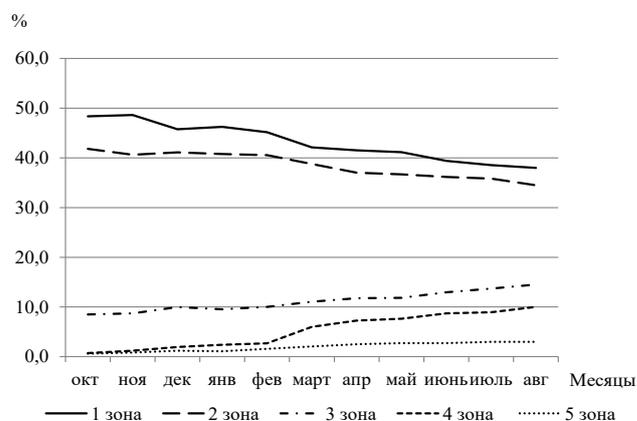


Рисунок 1. Динамика нагрузок гребцов-байдарочников по зонам мощности в 2018-2019 гг.

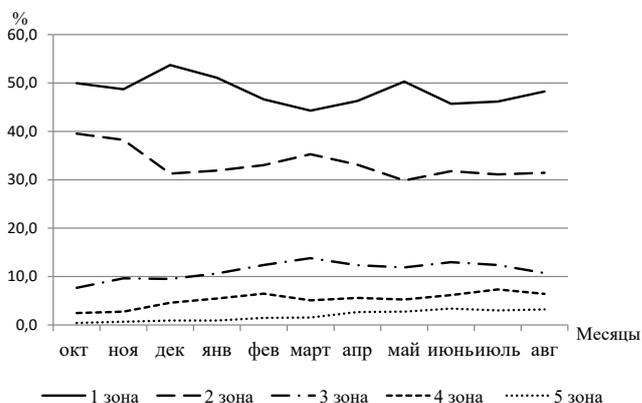


Рисунок 2. Динамика нагрузок гребцов-байдарочников по зонам мощности в 2019-2020 гг.

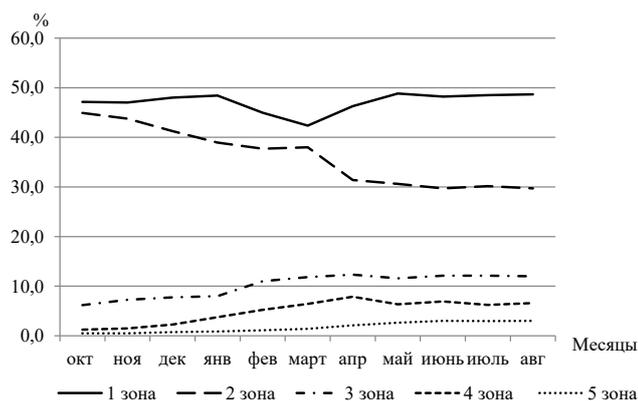


Рисунок 3. Динамика нагрузок гребцов-байдарочников по зонам мощности в 2020-2021 гг.

Подобная картина наблюдалась и у гребцов-каноистов. Необходимо также отметить еще один существенный момент, имеющий больше организационный характер. Дело в том, что в сезоне 2019-2020 года большая часть гребцов тренировалась у одного тренера и по единому плану. В таких условиях наличие постоянного спарринг-партнера обеспечивало лучшие возможности для достижения запланированной соревновательной скорости.

Заключение. Таким образом, согласно полученным данным, с целью улучшения уровня спортивных достижений у высококвалифицированных гребцов-байдарочников может быть рекомендовано уменьшение специальной физической подготовки в первой и второй зонах мощности, соответственно общего количества пройденных километров в пяти зонах, общего количества часов атлетической подготовки, сложно-

координационной и ОФП на фоне некоторого увеличения средств и методов, направленных на развитие гибкости,

Согласно полученным данным, оптимальной является волнообразная динамика используемых тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Отмечено также, что наличие постоянного спарринг-партнера и единого тренировочного плана обеспечивают лучшие возможности для достижения запланированной соревновательной скорости.

Проведенное исследование может послужить основанием для внесения соответствующих корректив в содержание годовых планов подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В.Н. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013 – 623 с.
6. Верлин С.В. Построение годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся в спринте: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Верлин. – М., 2015. – 23.

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF ANNUAL TRAINING PLANS FOR HIGHLY QUALIFIED ROWERS KAYAKING AND CANOEING

A. Pogrebnoy, Doctor of Pedagogical Science, Professor, Director of the Research Institute of Problems of Physical Culture and Sports,

G. Makarova, Doctor of Medical Science, Professor of the Department of Theory and Methods of Swimming, Sailing and Rowing,

S. Chernukha, Senior Researcher at the Research Institute of Physical Culture and Sports,

A. Karpov, Candidate of Pedagogical Science, Senior Lecturer of the Department of Theory and swimming, sailing and rowing techniques.

Federal State Budgetary Establishment of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budenniy str., 161, e-mail: schernuha56@gmail.com.

Annotation.

Relevance. Currently, the problem of improving the organization and content of the training process of highly qualified rowers on kayaks and canoes is more acute than ever. The relative stagnation of results, the lack of innovative proposals within the framework of scientific and methodological support and other factors makes us once again turn to this problem.

The purpose of the study is to identify the features of the organization and content of the training process of highly qualified rowers on kayaks and canoes in a comparative analysis of successful and less successful competitive seasons.

Methods. Based on the materials of scientific and methodological support, 3 annual training plans, data on the loads of 16 members of the Russian national rowing team in kayaks and canoes and the results of an oral survey of their coaches were analyzed.

Outcomes. 2020 was chosen as successful, when athletes managed to approach 100% of the model value of the maximum speed. A successful year differed from less successful ones by a smaller number of loads in the first and second intensity zones, the volume of athletic complex coordination training and GPF. The best options are the wave-like dynamics of the use of loads in the annual cycle. It is also noted that the presence of a permanent sparring partner and a single training plan provide the best opportunities to achieve the planned competitive speed. According to the data obtained, in order to improve the level of sports performance in highly qualified rowers on kayaks and canoes, it is necessary to correct the volume of loads in certain zones and under appropriate conditions.

Conclusion. The study may serve as a basis for making appropriate changes in the content of the annual training plans for rowers on kayaks and canoes.

Keywords: highly qualified rowers on kayaks and canoes, annual training plans, structure of loads of different orientations, retrospective analysis.

References:

1. Issurin V.B. *Podgotovka sportsmenov XXI veka. Nauchnye osnovy i postroyeniye trenirovki* [Training athletes of the XXI century. Scientific foundations and construction of training]. Moscow: Sport, 2016, 464 p.
2. Issurin V.B. *Blokovaya periodizatsiya sportivnoy trenirovki* [Block periodization of sports training]. Moscow: Soviet sport, 2010, 288 p.
3. Matveev L.P. *Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes]. Kyiv: Olympic Literature, 1999, 320 p.
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application]. Moscow: Soviet sport, 2005, 820 p.
5. Platonov V.N. *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki: obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye* [Periodization of sports training: general theory and its practical application]. Kyiv: Olympic Literature, 2013, 623 p.
6. Verlin S.V. Construction of an annual training cycle for highly qualified kayakers specializing in sprint. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow, 2015, 23. (in Russian)

Поступила / Received 09.09.2022

Принята в печать / Accepted 29.09.2022