

# СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ

Набиев Т.Э.

*Набиев Тимур Эрикович - кандидат педагогических наук, доцент,  
Национальный Университет имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** наиболее важным для гребли на каноэ является развитие и совершенствование самых разнообразных видов физической подготовки и физических качеств, а в особенности скоростно-силовой подготовленности.

**Ключевые слова:** гребной спорт (каноэ), скоростно-силовая подготовленность, интеллектуальная сенсорная система.

Физическое воспитание и спортивная подготовка могут быть успешным многолетним процессом только при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его физической подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта.

Несмотря на широкий спектр приемов и методов, используемых для развития скорости в тренировках гребцов, высокую эффективность окажут те, которые специально разработаны для спринтеров, занимающихся греблей на каноэ. В гребле этому аспекту уделяется достаточно внимания.

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное и целостное физическое развитие. Наиболее важным для этого вида спорта является развитие и совершенствование самых разнообразных видов физической подготовки и физических качеств.

Гребля на каноэ относится к видам спорта на выносливость, в то же время необходимость тщательной силовой подготовки на занятиях этот вид спорта не вызывает сомнений. Силовые способности гребцов на байдарках и каноэ реализуются через мышечные усилия путем создания силовых действующих внутри системы гребец - весло - лодка (сиденье, подножку, весло). Специальная деятельность гребцов предполагает четко выраженную структуру силовых способностей, имеющую свои особенности [2]:

- динамическая и статическая сила мышц, реализующаяся в максимальных тяговых усилиях на весле и обеспечении поддержания рабочей позы гребца;
- скоростно-силовые способности, обуславливающие максимальный темп гребли, приводящие к нарастающей тенденции на весле во время гребка, нагрузке мощности гребка;
- силовая выносливость (статическая и динамическая), проявляющаяся в масштабных и характерных изменениях тенденции к веслу, способствующая сохранению умеренной рабочей позы гребца.

Физическая подготовка гребцов состоит из двух разделов: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. В гребле очень важны такие физические качества, как выносливость, скорость и мышечная сила. Любая физическая нагрузка выполняется за счет действия мышц. Для этого мышцы должны получать достаточное количество кислорода. Количество кислорода напрямую зависит от функционального состояния двух систем организма: дыхательной и сердечно-сосудистой. Учитывая анатомо-физиологические особенности подросткового возраста, в частности несоответствие развития сердца и сосудов, несоответствие массы сердца и массы тела, необходимо с осторожностью назначать физические упражнения подросткам.

Продолжительность прохождения соревновательной дистанции в гребле составляет: у женщин – от 6 до 8 мин. 30 сек. и у мужчин – от 5 мин. 30 сек. до 7 мин. 40 сек. в зависимости от класса судов и погоды. Таким образом, гребля не может быть отнесена ни к спринтерским, ни к стайерским видам спортивных упражнений. Значительно отличается она и от бега на средней дистанции, т.к. соревновательная деятельность гребца требует участия в работе основных мышц всего тела и со значительными усилиями.

В ходе соревнований гребец использует весь потенциал своих физических и психических качеств:

- выносливость
- силу
- координацию движений
- волю

Решающую роль из приведенных качеств играет выносливость, но и все остальные качества должны быть развиты так, чтобы их уровень позволял эффективно действовать на всем протяжении дистанции. Поэтому кроме основной выносливости гребцу требуется достаточно высокий уровень силовой и скоростной выносливости, а значит и самой силы, т.к. поддержание скорости в гребле базируется главным образом на приложении достаточного усилия, а не на быстроте, о чем свидетельствует характерное для гребли соотношение медленных и быстрых волокон – быстрых 4-10 %.

Так как многократно повторяющийся цикл гребка не требует особой гибкости и ловкости можно утверждать, что ведущими физическими качествами в гребле являются выносливость и сила.

Величина усилий гребца на дистанции четко отражается в частоте пульса, который поднимается на старте до 180 ударов в мин. и доходит до 200 ударов в мин. на финише.

У хорошо подготовленных спортсменов уже через 3 мин. после финиша он снова опускается до 120 ударов в мин.

Главным средством спортивной тренировки гребца является физическое упражнение, которое рассматривается как вид двигательного действия, целенаправленно повторяемого для решения задач спортивной тренировки. Средства специальной физической подготовки (СФП) в тренировке гребца занимают доминирующее положение, составляя до 70-75% от общего объема круглогодичной тренировки. К основным средствам СФП относятся гребля на открытой воде, гребля в бассейне, работа на тренажерных устройствах.

Гребля на воде может быть использована в следующих модификациях: гребля с отягощением, гребля с гидротормозом, гребля с облегчающим лидированием, гребля в составе командных экипажей, гребля на мелководье, гребля на волне. Во время которого используются разработанные тензодинамографические интеллектуальные датчики для оценки динамических параметров гребковых локомоций в опорной части гребка. Рассматриваемое устройство крепится на древко весла и обеспечивает регистрацию следующих параметров: прикладываемые усилия, выполняемая спортсменом работа, мощность гребка, длительности опорной и безопорной части гребка [1].

Те, кто специализируются на спринтерских дистанциях для гребли на каноэ, склонны пренебрегать упражнениями со штангой и гирями, что часто приводит к меньшему акценту на упражнениях с особым сопротивлением. Использование гребли с рассчитанным сопротивлением и систематическим режимом тренировок для спринтеров имеет важное значение в гонках на байдарках, даже во время соревнований. Воздержание от упражнений с нарушением гребли со штангой, гирями и специализированным силовым оборудованием позволит подготовить спринтеров к достижению высокого уровня цели за счет сосредоточения внимания на конкретной функциональной двигательной системе гребца и адаптации к очень конкретным целевым параметрам. Используя чисто силовые варианты специальных упражнений, а также силовые варианты на высокой скорости посредством гребли с гидродинамическим тормозом, можно устранить слабость и неэффективность этих типов физических упражнений. Для моделирования силовых и энергетических параметров целевого режима работы спортсмена в лодке с сопротивлением необходимо знание гидродинамических характеристик этих лодок и их сопротивления.

Чтобы улучшить скоростно-силовую подготовку гребцов, предлагается использовать ряд методов с сопротивлением, а не использовать громоздкие гири в лодке. Лучший подход к скоростной тренировке – обеспечить строго дозированное прохождение сегментов в максимальных режимах и время восстановления. Адаптацию технического плана работы следует учитывать при планировании силовой подготовки спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Для достижения скоростно-силовых тренировок в соревновательный период каноэ-спринтерам рекомендуется уменьшить ударную тренировку с сопротивлением с двух до одного в каждом тренировочном микроцикле. Гребцу следует использовать для улучшения скоростно-силовой подготовки с использованием специального силового оборудования и концепций.

#### ***Список литературы***

1. *Набиев Т.Э.* Методика контроля технической и скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных спортсменов в гребном спорте с использованием интеллектуальных сенсорных систем (на примере интеллектуального тензодинамографического датчика для гребли на каноэ) / Проблема науки №2(76), Москва, 2023.
2. *Корнилов Ю.П.* Силовая подготовка в технологическом процессе гребцов на байдарках и каноэ / Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников, Д.А. Брюханов / Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта; Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2014. – С. 72-76.