МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

Васильев Александр Олегович
старший преподаватель
кафедры ТиМЛАиГВС им Г.В. Цыганова
ФГБУ ВО " ПГУФКСиТ"

Аннотация. В статье проведён теоретический анализ воспитания специальной выносливости у гребцов академистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в соревновательном периоде. Подробно рассмотрено понятие выносливость и методы её воспитания.

Ключевые слова: академическая гребля, гребцы, гребной спорт, выносливость, гребля.

Академическая гребля приоритетным для достижения спортивных результатов является развитие общей и специальной выносливости. Развитие аэробной системы организма гребца — основа успешного выступления в гонках.

Выносливость — это способность организма противостоять утомлению. Принято различать специальную, соревновательную, скоростную, общую и силовую выносливость. Специальная выносливость проявляется при выполнении упражнений приближённых к соревновательным. Но работа выполняется не ниже порогового уровня анаэробного обмена и обеспечивается за счет продукции аэробной энергии. Соревновательная выносливость — проявляется на соревновательных дистанциях или при выполнении упражнений, имитирующих соревновательный режим нагрузки. Скоростная выносливость проявляется при выполнении упражнений со скоростью прохождения выше соревновательной. Общая выносливость в гребном спорте проявляется при длительных не специфических упражнениях. Силовая выносливость является компонентом силовых способностей и отражает проявление качества выносливости [1, с.23].

На уровне высшего спортивного мастерства, при достаточной технико-тактической подготовленности, одной из основных задач тренировки является повышение работоспособности гребцов. В гребном спорте для развития выносливости используются общепринятые методы развития физических качеств, такие как: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой [2, с. 6].

Вариативный метод характеризуется непрерывной тренировкой с переменной интенсивностью и максимальной частотой сердечных сокращений 180 ударов в минуту. В качестве упражнений применяется гребля с периодическим изменением скорости, спортивные игры, прохождение дистанции с заданием в определенный период времени или дистанции.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода для развития общей выносливости и на соревнованиях для развития специальной выносливости.

Повторный метод используется для подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений, но с определенными интервалами отдыха.

При соревновательном методе происходит привыкание спортсмена к психострессовому состоянию, что снижает нагрузку на работу сердца [3, с. 45].

Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача, по признакам двигательной задачи, по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательных задач.

Основные компоненты специальной выносливости являются:

— выносливость в соревновательном упражнении;

— выносливость в различных режимах выполнения соревновательного упражнения;

— физиологические и биохимические возможности (потолки) и показатели работы, а также восстановление в функциях ведущих органов и систем;

— соотношение быстрых и медленных мышечных волокон;

— эластичность и упругость мышц.

И все это делается, как правило для того, чтобы можно было «эффективно выполнить поставленную задачу»: выполнять технические действия без снижения результативности с целью одержать победу над соперником.

На практике именно последняя разновидность проявления специальной выносливости наиболее трудновыполнима, так как победа над равным или более сильным соперником приходит лишь тогда, когда спортсмен проявляет какие-то дополнительные усилия для ее достижения, когда тактическая борьба требует в рамках соревновательного упражнения при проявлении выносливости, демонстрировать еще и дополнительные усилия — ускорение, усилие и т.п.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до организма в целом. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Главная задача по развитию выносливости состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их — значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.

Выводы. Изучив научно-методическую литературу, мы смогли теоретически обосновать тему исследования. На основе информации о теории и методики физической культуры рассмотрели методы развития специальной выносливости. И можем сделать вывод, о необходимости внедрения в тренировочный процесс методики, направленной на развитие специальной выносливости спортсмена.

Литература

1) Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков. — 7-2 изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 528с. — ISBN: 978-5-4468-0198-5. — Текст: непосредственный.

2) Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин. — Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : материалы Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова. — Казань, 2021.— С. 358-361.

3) Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 480 с. — ISBN: 978-5-7695-9526-4. — Текст: непосредственный.