

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

**М.В. Жуков, А.В. Яковлев**

*Ульяновское спортивное училище (техникум), Российская Федерация*

e-mail: max\_zhukov@inbox.ru

**Аннотация.** Процесс спортивной подготовки в гребле строится, как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются различные задачи учебно-тренировочного процесса. Структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие. От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов.

**Ключевые слова:** гребля, нагрузка, тренировка, спортсмены, упражнения.

## PHYSICAL TRAINING OF SPORTSMEN SPECIALIZING IN BUCKLE AND CANOE RACING

**M.V. Zhukov, A.V. Yakovlev**

*Ulyanovsk Sports College (Technical School), Russian Federation*

**Abstract.** The process of sports training in rowing is organized as a year-round process with specific time intervals for solving various tasks of the training process. The structure of sports training has major stages, which, in turn, are divided into smaller structural components for ease of management of the training process. The achievement of sports results will significantly depend on the effectiveness of the training process at the initial stage of sports training.

**Keywords:** rowing, exercise, training, athletes, exercises.

Рациональное использование отдельных видов физических упражнений и комплексов упражнений позволяет достигать высоких показателей в избранном виде спорта. Оптимальное сочетание общефизических и специальных физических упражнений определенной направленности и дозирования в тренировочном процессе существенно повышает эффективность спортивной подготовки, а наиболее удачные и успешные модели становятся элементами определенного «практического эталона» для подражания, копирования конкурентами и проектирования планов подготовки по тому или иному виду спорта. В гребле на байдарках и каноэ физическая подготовка имеют свои специфические особенности, которые продолжают постоянно совершенствоваться вместе с развитием самого вида спорта и неизбежным совершенствованием спортивной подготовки [1, с. 27-28].

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более. Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости [2, с. 32].

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца. В связи с этим исследования по данной теме являются актуальными [3, с. 19].

*Цель исследования* – физическая подготовка спортсменов СШ УСУТ 15-17 лет специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ.

**Материал и методы.** Исследование проводилось поэтапно в течении 2024-2025 гг. на базе СШ УСУТ по гребле на байдарках и каноэ. В исследовании принимали участие 20 спортсменов в возрасте 15-17 лет специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, которые были поделены на две группы: на контрольную (10 человек) и экспериментальную (10 человек). В контрольной группе тренировочные занятия проводились по методике, утвержденной в программе СШ УУ(т)ОР в гребле на байдарках и каноэ. В экспериментальной группе спортсмены занимались по методике Тищенко О.А., которая базируется на упражнениях скоростно-силового характера.

Методика тренировки по ОФП гребцов экспериментальной группы. Общеподготовительный этап. Период базовой подготовки.

**ВТОРНИК:**

Жим штанги 15 кг за 20''х 3 подхода

Тяга штанги 15 кг за 20''х 3 подхода

Подтягивание на перекладине за 30'' – максимальное количество раз х 3 подхода

Упор присев – упор лежа за 30'' – максимальное количество раз х 3 подхода

**ЧЕТВЕРГ:**

Жим штанги лежа (60% от максимального) – 8-12 раз х 4 подхода

Тяга штанги лежа (60% от максимального) – 8-12 раз х 4 подхода

Упражнение на тренажере (тяга блоков за голову) – 8-12 раз х 4 подхода

Поднимание туловища на наклонной доске 15-20 раз х 4 подхода

**ПЯТНИЦА:**

Кросс 5 км (с ускорениями по 30 метров с ходу х 15 раз)

Футбол – 40 минут.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ:**

Жим штанги лежа 30 кг за 1 минуту х 3 подхода

Тяга штанги лежа 30 кг за 1 минуту х 3 подхода

Сгибание туловища на наклонной доске 12-15 х 4 подхода

Программа специальной тренировки гребцов экспериментальной группы. Специально-подготовительный этап. Период базовой подготовки.

**ВТОРНИК:**

Гребля:

ускорения по 50 м (с ходу) х 10 раз

ускорения по 50м (с места по команде тренера) х 10 раз

Равномерная гребля 2 км

**ЧЕТВЕРГ:**

Гребля:

Ускорения по 200 метров (с места) х 10 повторений

**ПЯТНИЦА:**

Кросс 7 км

ОФП: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища на наклонной доске

**ВОСКРЕСЕНЬЕ:**

Гребля:

Ускорения по 50 метров с отягощением (5 кг) х 15 повторений

Программа специальной тренировки гребцов экспериментальной группы

Специально-подготовительный этап

Период основных соревнований

**ВТОРНИК**

Гребля:

Ускорения (50 м-100 м- 150 м- 200 м-150 м- 100 м-50 м) х 2 серии

**ЧЕТВЕРГ**

Гребля в командных лодках:

ускорения по 300 метров х 10 повторений

Равномерная гребля – 3 км

## ПЯТНИЦА

Гребля с отягощением (5 кг)

Ускорения по 100 метров (с ходу) x 15 повторений

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

Гребля:

Ускорения (с места по команде тренера) по 20 метров x 5 повторений  
по 30 метров x 5 повторений.

Контрольные испытания (тесты):

1. Жим штанги лежа (вес штанги 40 кг.). Тест позволяет оценить уровень физической подготовленности мышц верхнего плечевого пояса и силу мышц груди. Методика выполнения. Упражнение выполняется из положения лёжа на скамье, прямые руки со штангой перед грудью: выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Упражнение выполняется 2 минуты.

2. Тяга штанги лежа (вес штанги 40 кг.) Тест позволяет оценить силу мышц грудного пояса. Методика выполнения. Из положения лежа на доске, лицом вниз, выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе со штангой до удара об доску. Упражнение выполняется 2 минуты.

3. Жим штанги лежа (вес штанги 20 кг.). Тест позволяет оценить уровень физической подготовленности мышц верхнего плечевого пояса и силу мышц груди. Методика выполнения. Упражнение выполняется из положения лёжа на скамье, прямые руки со штангой перед грудью: выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Упражнение выполняется 20 секунд.

4. Тяга штанги лежа (вес штанги 20 кг.). Тест позволяет оценить силу мышц грудного пояса. Методика выполнения. Из положения лежа на доске, лицом вниз, выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе со штангой до удара об доску. Упражнение выполняется 20 секунд.

5. Время прохождения дистанции 200 метров. Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества гребцов 15-17 лет. Методика выполнения. Прохождение дистанции 200 метров на байдарке с минимальным количеством гребков и за минимальное время.

Все упражнения проводились в строгой последовательности друг за другом, интервал отдыха между ними - 1 минута.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ полученных данных свидетельствует, что у всех спортсменов контрольной и экспериментальной групп изменились интересующие нас показатели, характеризующие уровень скоростно-силовых способностей. Вместе с тем они не претерпели существенных изменений в контрольной группе, а у представителей экспериментальной группы они достоверно повысились. Показатели, характеризующие скоростно-силовые способности гребца, увеличились как у спортсменов экспериментальной, так и гребцов контрольной группы. По нашему мнению, это связано с улучшением специфической межмышечной координации в условиях специальной работы (гребля).

Сравнительный анализ результата теста жим штанги лежа и тяга штанги лежа 20 кг за 20 секунд свидетельствует, что в среднем их величина у спортсменов контрольной и экспериментальной групп улучшились в жиме на 20% в контрольной и на 24,3% в экспериментальной группе. В тяге - на 19,7% у спортсменов контрольной группы и на 23,2% экспериментальной. Эти изменения проявились в улучшении спортивных результатов при прохождении дистанции 200 метров. У спортсменов контрольной группы улучшение произошло на 3,3 %, у экспериментальной на 5,3 %.

Таблица 1 - Конечные показатели скоростно-силовых способностей гребцов экспериментальной и контрольной групп ( $\bar{x} \pm m$ )

Показатели	Группа		Р
	КГ	ЭГ	
Жим 40 кг за 1 мин	66,20±1,81	72,20±2,87	<0,05
Тяга 40 кг за 1 мин	69,40±5,54	76,90±2,56	>0,05
Жим 20 кг за 20 сек	36,50 ± 1,12	40,10 ± 0,81	<0,01
Тяга 20 кг за 20 сек	44,60 ± 0,92	47,90 ± 1,02	<0,05
Время прохождения дистанции 200 м	48,20 ± 0,20	47,10 ± 0,40	<0,05

У спортсменов экспериментальной группы улучшение результата на 5,3 % зафиксировано на достоверном уровне.

**Заключение.** Проанализировав научную литературу и проведя экспериментальные исследования можно сделать вывод, что для роста спортивного результата гребцов этого возраста эффективными являются упражнения: жимы и тяги штанги и гантелей различных видов и модификаций в положении лежа; упражнения для развития мышц брюшного пресса; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре стоя на брусках; тяги амортизаторов различных видов, выполнение упражнений на силовых тренажерах.

Изучив влияние специальных упражнений скоростно-силового характера на учебно-тренировочный процесс гребцов, можно сделать вывод, что возможность достижения высоких результатов у гребцов 15 – 17 лет на дистанции 200 метров в немалой степени зависит от уровня проявления скоростно-силовых способностей.

В результате проведения эксперимента в экспериментальной группе значительно улучшились результаты по контрольным тестам: прохождение дистанции 200м, а также в тяге и жиме штанги лежа на 20 кг за 20 сек.

#### Литература

1. Афанасьев, В.П. Специальная силовая подготовка в гребле на байдарках и каноэ /В.П.Афанасьев, В.Ф.Каверин //Гребной спорт. – 2018. – 273 с.
2. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие / Ю.П.Корнилов, А.Н.Никоноров, А.К.Чупрун. – Волгоград: ВГАФК, 2019. – 330 с.
3. Неминующий, Г.П. Средства общей физической подготовки гребца /Г.П. Неминующий // Гребной спорт. – Ежегодник. – 2015 – 68 с.

УДК 796.011.3

### ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

**М.Ю. Золотова**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация*

*e-mail: mariy-zolotova@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности внедрения нестандартного инвентаря в образовательный процесс по физической культуре в вузе. Обосновывается актуальность использования инновационных средств, обеспечивающих повышение мотивации студентов к регулярным занятиям физической активностью, развитие координационных способностей, гибкости и скоростно-координационных качеств. Представлены результаты педагогического эксперимента, свидетельствующие о положительном влиянии нестандартного оборудования на уровень физических показателей и вовлеченности студентов. Определены перспективы интеграции нестандартного инвентаря с цифровыми технологиями для совершенствования учебного процесса.

**Ключевые слова:** физическая культура, вуз, инновации, нестандартный инвентарь, координация, гибкость, мотивация, студенты.

### INNOVATIVE APPROACHES TO THE USE OF UNCONVENTIONAL EQUIPMENT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A UNIVERSITY

**M.Yu. Zolotova**

*State Social and Humanitarian University, Russian Federation.*

**Abstract.** The article examines the possibilities of introducing unconventional equipment into the educational process of physical education at the university level. The relevance of using innovative means aimed at increasing students' motivation for regular physical activity, as well as developing