

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Ювченко Кира Владимировна  
группа 91103М

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Р.Р. Галиев

## Актуальность исследования

Высокие достижения в гребном спорте обусловлены:

- системой построения тренировочного процесса,
- системой отбора перспективных спортсменов,
- наличием современного инвентаря,
- квалификацией тренера и т.д.

Все эти и другие факторы действуют в совокупности и взаимосвязи. Отставание любого из них снижает вероятность высокого спортивного достижения сборной команды России, не позволяя надеяться на завоевание медалей на Чемпионатах мира и Олимпийских играх.

**Решающее опережение противников в темпе роста результатов связано, в первую очередь, с системой тренировки, малым объемом тренировочных нагрузок и нерациональном соотношении показателей учебно-тренировочной работы.**

## Чемпионат мира по академической гребле 2019

Место ↕	Страна ↕	Золото ↕	Серебро ↕	Бронза ↕	Всего ↕
1	 Новая Зеландия	4	2	0	6
2	 Италия	3	4	3	10
3	 Китай	3	1	0	4
4	 Германия	3	0	3	6
5	 Нидерланды	2	5	3	10
6	 Австралия	2	3	3	8
7	 США	2	1	3	6
8	 Ирландия	2	1	1	4
9	 Великобритания	2	0	4	6
10	 Польша	1	2	1	4
11	 Россия	1	2	0	3
12	 Канада	1	1	1	3
13	 Норвегия	1	0	1	2
14	 Украина	1	0	0	1
	 Хорватия	1	0	0	1
16	 Румыния	0	2	0	2
17	 Франция	0	1	2	3
18	 Дания	0	1	1	2
19	 Австрия*	0	1	0	1
	 Венгрия	0	1	0	1
	 Япония	0	1	0	1
22	 Бразилия	0	0	1	1
	 Израиль	0	0	1	1
Всего стран: 23		29	29	28	86

**Объект исследования – тренировочный процесс у гребцов-академистов высокой квалификации.**

**Предмет исследования – структура и содержание макроцикла у гребцов-академистов высокой квалификации.**

**Цель исследования – разработать  
структуру и содержание  
макроцикла у гребцов-академистов  
высокой квалификации и  
экспериментально обосновать  
эффективность разработанного  
макроцикла.**

**Гипотеза исследования.** Мы предполагали, что эффективность выступления гребцов-академистов высокой квалификации на соревнованиях повысится в результате использования разработанного нами годового макроцикла, при условии:

- обобщения идей ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, выявлении последовательности их введения в многолетнюю тренировку.
- рациональном построении многолетнего процесса спортивной подготовки, способствующей адекватной адаптации организма спортсменов к возрастающим тренировочным нагрузкам, достижению высоких спортивных результатов и эффективному сохранению спортивного долголетия, путем внедрения в тренировочный процесс двухциклового макроцикла подготовки с приоритетной аэробно-силовой нагрузкой, большим объемом работы во 2-й зоне интенсивности и добавлением работы на уровне ПАНО, а также включением гликолитической нагрузки со 2-й половины подготовительного периода.

## **Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Разработать структуру и содержание макроцикла у гребцов-академистов высокой квалификации.
3. Экспериментально обосновать эффективность структуры и содержания макроцикла у гребцов-академистов высокой квалификации.

## Организация исследования

Этапы	Сроки реализации	Направленность
1 этап	с 14 марта 2020 г. по 20 июня 2020 года	Осуществлен анализ научно-методической литературы, сформулированы цель, предмет, объект, гипотеза и задачи исследования. Оформлена первая глава.
2 этап	с 21 июня 2020 года по 1 сентября 2020 года	На втором этапе, на основании выявления основных закономерностей тренировочного процесса, способствующих повышению уровня специальной физической и технической подготовленности у гребцов-академистов, мы разработали структуру годового макроцикла.
3 этап	с 1 сентября 2020 года по 17 мая 2021 года	Проводилась непосредственная реализация тренировочной программы. В процессе реализации программы проходил сбор материала об исходном уровне состояния спортсменов и текущем состоянии.
4 этап	май 2021	Сопоставление результатов и выявление эффективности применения экспериментального макроцикла у гребцов-академистов высокой квалификации.

## Определение исходного уровня конкурентоспособности гребцов-академистов в сезоне 2019 (дистанция 2000м)

**Таблица 1 – Рейтинг выступления спортсменов ЭГ- (1х) дистанция 2000м, сезон 2019/2020г. (до начала эксперимента)**

№	Апрель 2019. Время прохождения дистанции	Занятое место	Сентябрь 2019 Время прохождения дистанции	Занятое место	Октябрь 2019 Время прохождения дистанции	занятое место
1	7.54.15	6	7.53.17	5	7.53.86	8
2	7.57.27	8	7.54.15	7	7.54.27	9
3	7.57.29	9	7.56.11	10	7.55.12	11
4	8.00.13	11	7.57.21	11	7.58.15	13
5	8.07.20	16	8.00.17	15	7.58.62	14
6	8.09.19	17	8.08.00	16	8.03.72	17
7	8.09.40	18	8.09.20	19	8.07.54	19
8	8.17.23	23	8.12.13	20	8.16.14	21
9	8.24.10	25	8.20.10	23	8.18.42	24
10	8.27.33	26	8.27.00	24	8.26.05	28
11	8.29.01	27	8.30.17	25	8.29.42	30



**Определение исходного уровня конкурентоспособности гребцов-академистов в сезоне 2019 (дистанция 2000м)**

**Таблица-2 Средние результаты спортсменов ЭГ за сезон 2019/2020**

<b>Дата соревнований</b>	<b>Среднее время прохождения дистанции 2000м</b>	<b>Диапазон занятых мест</b>	<b>Место, занятое командой</b>
Апрель 2019	8.10.07	6-27	16
Сентябрь 2019	8.08.02	5-25	15
Октябрь 2019	8.07.39	8-30	17

**При построении макроцикла, мы опирались на определенную структуру системы подготовки, которая характеризуется:**

1. Целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсменов (компонентов общей и специальной физической и физико-технической подготовки);
2. Необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), тренировочных и соревновательных нагрузок;
3. Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса, являющихся фазами процесса подготовки, выражающими его закономерные изменения во времени.

## **Принципы построения тренировок в циклах подготовки**

1. Развитие силовых качеств в сочетании с тренировкой аэробной производительности.
2. Работа по развитию скоростно-силовых и спринтерских качеств, используя интенсивную греблю на воде.
3. Работа по развитию анаэробных (гликолитических) качеств в сочетании с выполнением упражнений малой интенсивности, при этом допускали использование силовых и скоростно-силовых тренировок.

## Структура и содержание годового макроцикла

Таблица 3 – Структура и содержание годового макроцикла у гребцов-академистов высокой квалификации

Сезон 2020/ 2021	7	8	9		10	11	12	1	2	3	4	5	6
	июль	август	сентябрь		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Основные старты			ЧР	ПР							ВС		
Периоды	I подготовительный		соревновательный		II подготовительный					соревновательный		переходный	

Построение макроцикла мы начали с определения основных стартов, так как расположение и продолжительность этапов подготовки зависит от графика соревнований. Нас интересовали три старта сезона 2020/2021: Чемпионат России 10-14 сентября 2020, Первенство России 23-29 сентября, Всероссийские Соревнования 18-21 апреля.

Планирование годичного цикла начинается от построения заключительного этапа подготовки, далее следуют крупные отборочные Всероссийские и международные соревнования и подведение к ним.

## Структура и содержание годового макроцикла

Таблица 4 – Структура и содержание годового макроцикла у гребцов-академистов высокой квалификации

месяц	7		8				9			
	июль		август				сентябрь			
неделя	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
период	1 подготовительный						соревновательный			
мезоцикл	накопительный			трансформирующий			реализационный			
микроцикл	втягивающий	нагрузочный	ударный	восстановительный	нагрузочный	предсоревновательный	соревновательный	предсоревновательный	соревновательный	

1-й период – с 3 недели июля до 4 недели сентября – направлен на создание прочного общего и специального фундамента подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

Мезоциклы подготовки.  
 Накопительный – 3 недели.  
 Трансформирующий – 3 недели.  
 Реализационный – 4 недели.

Микроциклы подготовки  
 Втягивающий – 10 дней.  
 Нагрузочный – 10 дней.  
 Ударный – 10 дней.  
 Восстановительный – 3 дня.  
 Нагрузочный – 9 дней.  
 Предсоревновательный – 7 дней.  
 Соревновательный – 7 дней. Участие в соревнованиях Чемпионат России.  
 Предсоревновательный – 7 дней.  
 Соревновательный – 7 дней.

## Структура и содержание годового макроцикла

Таблица 5 – Структура и содержание годового макроцикла у гребцов-академистов высокой квалификации

месяц	март				апрель			
неделя	1	2	3	4	1	2	3	4
период	2-й подготовительный				2-й соревновательный			
мезоцикл	трансформирующий				реализационный			
микроцикл	восстановительный	нагрузочный	ударный		восстановительный	предсоревновательный	соревновательный	восстановительный

2-й подготовительный период март – 4 недели.

Трансформирующий мезоцикл.

Микроциклы: восстановительный, нагрузочный, ударный.

2-й соревновательный период – апрель.

Мезоцикл – реализационный.

Микроциклы: восстановительный – 3 дня, предсоревновательный – 10 дней.

Соревновательный – 7 дней. Восстановительный -7 дней.

## Сравнительный анализ полученных результатов

Таблица 6 – Рейтинг выступления на Первенстве России ЭГ дистанция (1х) 2000м, сезон 2020-2021г. (во время эксперимента).

Месяц проведения соревнований	Среднее время прохождения дистанции 2000м	Диапазон занятых мест	Общекомандное
Сентябрь 2020	8.03.19	4-22	14
Сентябрь 2020	8.02.02	4-20	12
Апрель 2021	7.53.04	3-19	10

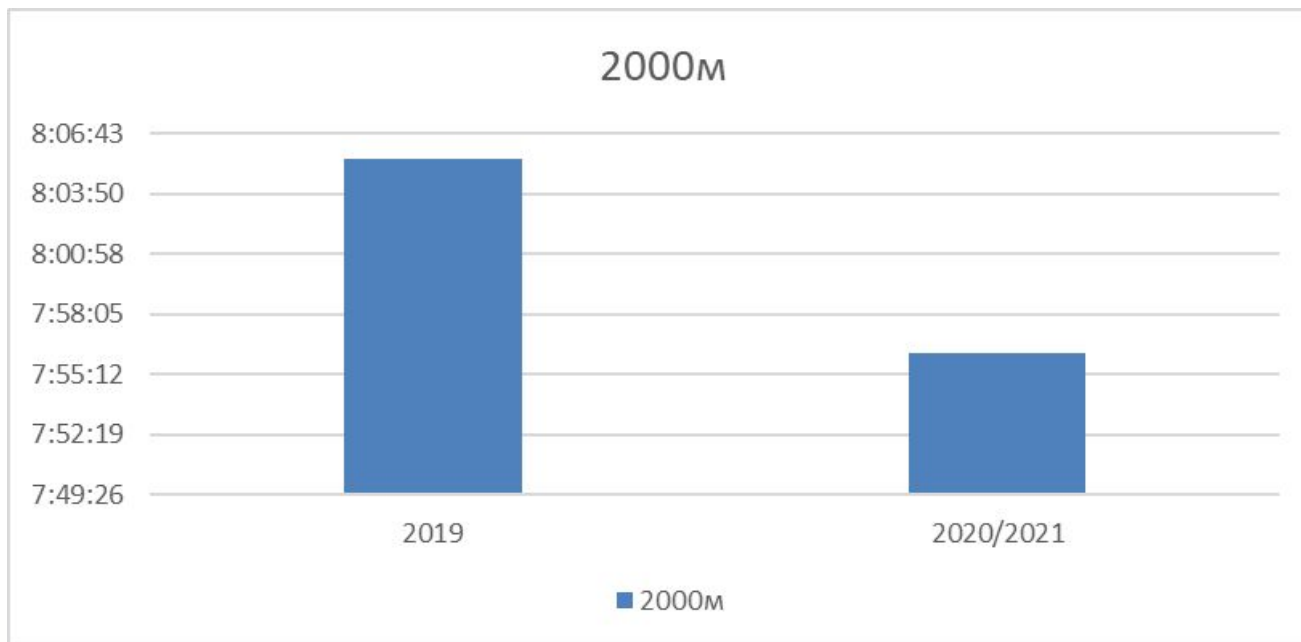


Рисунок 1- Сравнительный анализ полученных результатов за 2019г. (до начала эксперимента) и 2020-2021г. (в конце эксперимента)

Среднее время прохождения дистанции 2000м улучшилось на 4,12 секунды.  
Разброс показателей занятых мест уменьшился на 14%.

# ВЫВОДЫ

1. При проведении теоретического анализа литературы по теме исследования мы обобщили практический опыт подготовки высококвалифицированных гребцов-каноистов с учетом рекомендаций Л.П. Матвеева, В.Б. Иссурина и В.Ф. Каверина, Ю.В. Верхошанского, А.Н. Воробьева, А.П. Бондарчука - специалистов в области методологии и подготовки высоко квалифицированных спортсменов, а также всех аспектов спортивной тренировки в гребле

2. Проведенный теоретический анализ позволил выявить большое многообразие подходов к построению тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. На основании этого мы смогли выделить наиболее логичный и проработанный подход. И разработать содержание и структуру годового макроцикла у гребцов каноистов высокой квалификации.

Представлена макроцикловая периодизация подготовки, раскрыты особенности построения этапов подготовки и основные тренировочные средства. Приоритетная тренировочная нагрузка в макроцикле – аэробно-силовая, гликолитическая нагрузка обладает меньшим приоритетом. Стандартные контрольные тренировки позволяют оценивать динамику подготовленности как внутри макроцикла подготовки, так и сравнить между собой несколько макроциклов.

3. После проведение педагогического эксперимента, было проведено сопоставление исходных данных, полученных до начала эксперимента, и итоговых, полученных во время проведения эксперимента. Анализируя результаты и проведя математическую обработку данных, нами выявлено, что по окончании эксперимента наблюдается улучшение результатов у всех спортсменов экспериментальной группы. На Рисунке 2 наглядно показан сравнительный анализ полученных результатов за 2019г. (до начала эксперимента) и 2020-2021г. (во время его проведения). За сравнительный показатель была использована сумма стартов всех 11-ти спортсменов, участвующих в эксперименте. До начала проведения эксперимента суммарный показатель рейтинга спортсменов на дистанции 2000м составлял от 5-го места до 30-го места. По завершении эксперимента показатель находится в пределах от 3-го места до 24-го места. Разброс показателей занятых мест уменьшился на 14%. Среднее время прохождения дистанции 2000м улучшилось на 4,12 секунды. По данным Рисунка 2 мы видим значительное улучшение показателей.



# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Ювченко Кира Владимировна  
группа 91103М

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Р.Р. Галиев