

# 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)**

| <b>№</b> | <b>Апрель 2019.<br/>Время<br/>прохождения<br/>дистанции</b> | <b>Занятое<br/>место</b> | <b>Сентябрь<br/>2019<br/>Время<br/>прохождения<br/>дистанции</b> | <b>Занятое<br/>место</b> | <b>Октябрь<br/>2019<br/>Время<br/>прохождения<br/>дистанции</b> | <b>занятое<br/>место</b> |
|----------|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|
| 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<br>2020/<br>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<br>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            |

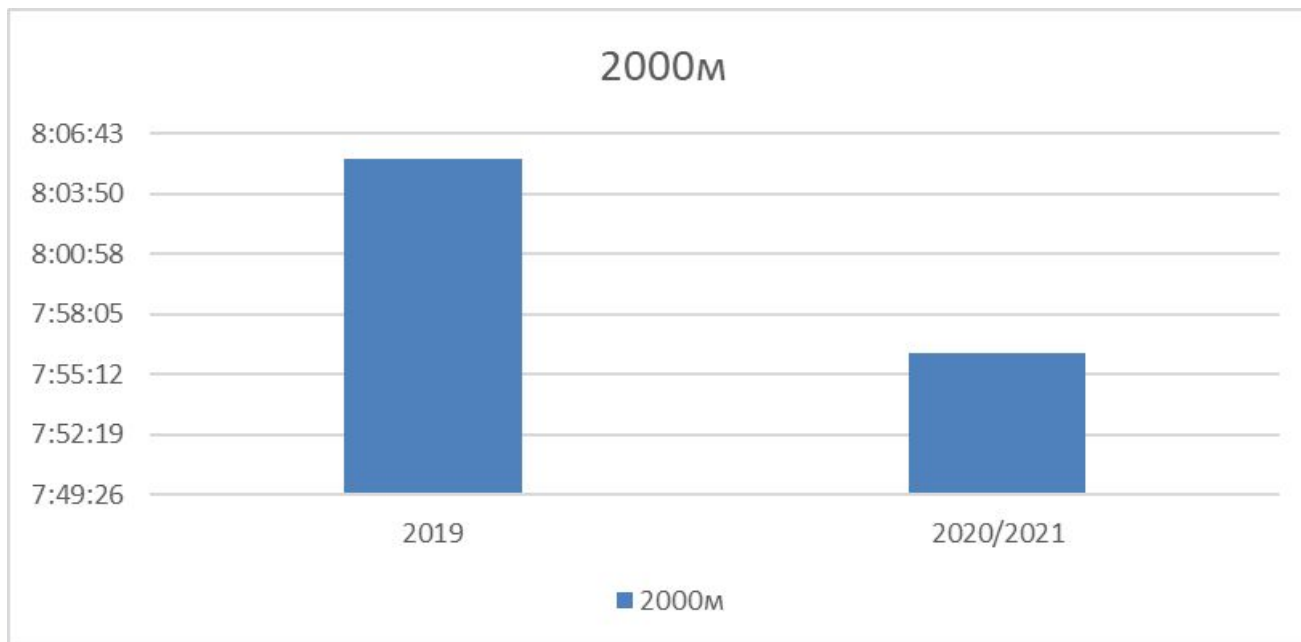


Рисунок 1- Сравнительный анализ полученных результатов за 2019г. (до начала эксперимента) и 2020-2021г. (в конце эксперимента)

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