

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Васильев Александр Олегович

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

Аннотация. В данной статье подробно рассматривается контроль уровня развития общей выносливости гребцов байдаристов на этапе начальной подготовки и его виды, а также необходимость ведения учета уровня развития общей выносливости у юных спортсменов, виды выносливости и способы её тренировки.

Ключевые слова: контроль, развитие, выносливость, гребцы, подготовка.

Проблема совершенствования выносливости с детского возраста является одной из важнейших проблем физического воспитания и спортивной подготовки. Воспитание выносливости в спортивных целях способствует массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что особенно важно в связи с тем, что у детей дошкольного возраста часто встречается гипокинезия. Также влияние оказывает усугубляющаяся акселерацией физического развития. Общее развитие физических качеств предусматривает подготовку спортсменов к будущей специализации, а также. Контроль уровня развития общей выносливости гребцов байдаристов важен на этапе начальной подготовки, т.к. это фундамент всей дальнейшей подготовки гребца.

Целью исследования: выявление основных параметров контроля развития общей выносливости гребцов байдаристов на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Контроль — это средство получения информации о состоянии системы спортивной подготовки.

Различают три вида контроля:

1. Оперативный контроль используется в тех случаях, когда необходимо проверить оперативное состояние спортсмена, его готовность выполнять упражнения. При этом виде контроля мы получаем оценку реакций

организма спортсмена на тренировочную или соревновательную нагрузку, качества выполнения приемов и комбинаций в целом.

2. Текущий контроль помогает оценить тренировку в микроциклах, результаты контрольных соревнований, динамику нагрузок и их состояние, фиксирует и анализирует ежедневные изменения уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

3. Этапный контроль используется при измерении и оценке результатов по окончании этапа или периода подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузки и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Выносливость в спорте — это способность организма выполнять работу максимально долгое количество времени без потери эффективности её выполнения [2].

На уровень развития выносливости в первую очередь влияют функциональные возможности сердечно-сосудистой и нервной системы, уровень обменных процессов, а также согласованность деятельности различных органов и систем. Определяющее значение для определения уровня

развития выносливости имеет экономизация функций организма.

Общая выносливость — это способность выполнять длительные аэробные нагрузки на выносливость с относительно низкой интенсивностью в течение длительного периода времени [1]. Общая выносливость на 50-70% является основой спортивных результатов. Общая выносливость в гребле развивается за счет кросса, лыж, плавания и других смежных нагрузок, не относящихся к специализации. Если конкретизировать, то это упражнения, которые максимизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Работа мышц выполняется в основном за счет аэробного источника, интенсивность работы может быть умеренной, большой и переменной. Общая продолжительность упражнения от 10 минут. При этом используют большое многообразие методов: равномерный, переменный, интервальный, круговой тренировки, игровой, соревновательный [3]. Выбор методов определяется уровнем подготовленности занимающихся. Необходимо оптимально сочетать продолжительность и интенсивность нагрузки. Контроль за уровнем развития общей выносливости гребцов байдаристов на этапе начальной осуществляется с помощью контрольных упражнений, представленных в Федеральном государственном основном стандарте по виду спорта, гребля на байдарках и каноэ. Представленные контрольные тесты (табл.), являются переводными для спортсменов между этапами подготовки, соответственно с увеличением требований к выполнению нормативов.

Таблица

Нормативы ФГОС по гребле на байдарках и каноэ

Контрольное упражнение	Норматив (юноши)	Норматив (девушки)
Бег на 800м	не более 4 мин 15сек	не более 4 мин 30 сек
Плавание 50м	без учета времени	без учета времени
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 10 раз

Контроль у групп начальной подготовке проводится не реже чем раз в три месяца, это связано с ускоренными темпами роста детского организма и началом полового созревания. Необходимо напомнить, что в гребле возраст 10 лет является минимальным для зачисления в группы начальной подготовки, так как гребля предъявляет большие требования к физическим нагрузкам организма и в более раннем возрасте можем оказывать отрицательное влияние.

Заключение. Проведя анализ научно-методической литературы, мы можем сделать вывод, о том, что контроль — это необходимое средство получения информации о состоянии физической подготовки спортсмена, он помогает определить приоритетные направления тренировочного процесса, показывает отстающие физические качества и позволяет тренеру иметь полную информацию о тренировочном процессе в целом. Контроль бывает оперативный, текущий и этапный. Уровень развития выносливости определяется функциональными возможностями организма. Критерий выносливости — время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность для выполнения упражнения. Используя этот критерий, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. Одна из важнейших особенностей общей выносливости — это способность к широкому переносу нагрузки. Основными методами развития общей выносливости являются: равномерный, переменный, интервальный, круговой тренировки, игровой, соревновательный. Контроль уровня развития общей выносливости гребцов байдаристов на этапе начальной подготовки может осуществляться с помощью контрольных упражнений, прописанных в ФГОС по гребле на байдарках и каноэ. Умение проводить контроль рационально и своевременно должно стать для каждого тренера приоритетной задачей.

Литература

1. Егоренко Л.А. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13- 15 лет) гребцов в годичном цикле подготовки / Л.А. Егоренко, Л.Я. Андреева // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта — 2006 — № 20, — С.12-17 — Текст: непосредственный.

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и Спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2003. — 480с. — ISBN5-7695-0567- — Текст: непосредственный.

2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ- ДАНА, 201 —255 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст: непосредственный.