

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 797.122

В.Ю. ДАВЫДОВ, доктор биол. наук, профессор¹

В.В. ШАНТАРОВИЧ

главный тренер

Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта,
г. Заславль, Республика Беларусь

Д.Н. ПРИГОДИЧ

магистр пед. наук¹

¹Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

Н.Н. НИЧИПОРКО

старший преподаватель

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
г. Мозырь, Республика Беларусь

Статья поступила 6 октября 2021 г.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

В статье рассматриваются вопросы изучения комплекса мероприятий, необходимых для осуществления контроля за подготовленностью спортсменов на различных этапах подготовки с помощью литературной регистрации показателей рабочей деятельности и простейших медико-биологических исследований.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, медико-биологическое обследование, контроль, тестирование.

DAVYDOV V.Y., Doctor of Biol. Sc., Professor¹,

SHANTAROVICH V.V.

Head Coach

Republican Center of Olympic Training in Rowing Sports, Zaslavl, Republic of Belarus

PRIGODICH D.N.

Master of Ped. Sc.¹

¹Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus

NICHIPORKO N.N.

Senior Lecturer

Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin, Mozyr, Republic of Belarus

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF ROWING KAYAKING AND CANOEING

The article deals with the issues of studying the complex of measures necessary for monitoring the fitness of athletes at various stages of training with the help of literary registration of indicators of work activity and the simplest medical and biological studies.

Keywords: rowing on kayaks and canoes, medical and biological examination, control, testing.

Высокий уровень результатов в гребле на байдарках и каноэ предъявляет значительные требования к научному обеспечению подготовки спортсменов [3]. Подход, основанный на принципах науки, направлен на решение проблем, позволяющих проанализировать коэффициент полезного действия и результативность тренировок, принять решение о последующем процессе управления тренировкой. Методическое обеспечение направлено на оказание помощи при использовании современных моделей планирования тренировочного процесса, а также позволяет сделать вывод, как необходимо действовать дальше в ситуациях выбора определенного решения [2].

Большинство детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), а также центров олимпийского резерва, развивающих греблю на байдарках и каноэ, имеют все возможности для организации научно-методического обеспечения в своих организациях. Однако отсутствие необходимого опыта и недостаточно полное освещение этого вопроса в специальной литературе привели к тому, что организации не в полном объеме решают эту проблему [1]. Некоторые руководители не видят конкретной пользы от научно-методического обеспечения. Связано это с рядом причин: отсутствие знаний о новых достижениях в этой области, негативный опыт применения новых технологий, недовостребованность новой информации специалистами при осуществлении научно-исследовательской, организационно-управленческой и спортивной деятельности, страх перед новым. Некоторые полагают, что речь идет только о педагогических наблюдениях служебного характера, которые на сопряженном уровне развития спортивных достижений не эффективны. В связи с этим важно ознакомить всех заинтересованных лиц с общей системой подготовки гребцов различной квалификации и сформировать подходы к выбору тренировочных воздействий, методов контроля и других средств управления тренировочным процессом [4].

Цель исследования – изучить комплекс мероприятий для контроля за подготовленностью спортсменов на различных этапах с помощью литературной регистрации показате-

телей рабочей деятельности и простейших медико-биологических исследований.

Как и вся подготовка спортсменов, научно-методическое обеспечение также планируется с учетом календаря основных соревнований и сроков проведения учебно-тренировочных сборов. Обычно исследования научной группы подразделяются на две части: а) этапные обследования; б) текущие обследования [2, 5].

Одним из основных элементов в этапном обследовании является тензометрическая фиксация показателей рабочей деятельности гребцов при прохождении соревновательной дистанции. Так как по этим записям осуществляется анализ подготовленности спортсменов и коррекция тренировочного процесса, то задачей текущих обследований является контроль и проверка выполнения методических рекомендаций, которые выделены и четко сформулированы при этапном обследовании.

Этапные обследования целесообразно проводить не менее трех раз в сезон, а текущие – в промежутках между ними. Учитывая то обстоятельство, что должные величины показателей рабочей деятельности гребцов установлены для начала и конца подготовительного (ноябрь, март) и соревновательного периода (июль), эти сроки будут наиболее приемлемыми для этапных обследований.

Этапное обследование преследует цель установления соответствия уровня подготовки спортсмена к объему выполненной работы и предложенным модельным характеристикам. Данные обследования следует заносить в дневник самоконтроля или специальные учетные бланки. По результатам полученных данных составляются рекомендации на последующий этап подготовки. Желательно, чтобы программа обследования была постоянной, что дает возможность тренеру сравнения полученных данных и проведения их анализа.

Следует помнить, что величина механической работы или мощность отражает подготовленность спортсменов только в том случае, если учитывается эффективность этой работы или мощности. Мерилом такой эффективности является равномерность движения лодки. Таким образом, если два спортсмена выполнили одинаковую работу, то эффективность этой работы будет выше у того спортсмена, у которого лодка движется рав-

номернее. Совершенно очевидно, что все медико-биологические исследования, которые могут проводиться дополнительно при прохождении дистанции, будут иметь смысл только при таких показателях, как работа и мощность.

Следует также учесть, что рост показателей от одного этапного обследования до другого составляет около 20% при выполнении значительных тренировочных нагрузок. Если же эти нагрузки освоены на 60-70%, то рост показателей рабочей деятельности будет также меньше. Поэтому этапное тестирование с регистрацией показателей рабочей деятельности позволяет контролировать выполнение запланированных нагрузок. Следовательно, если отчет о проделанной спортсменом работе составлен правильно, то при проведении тестирования должно произойти указанное увеличение показателей рабочей деятельности.

В конце первого этапа обследования на каждого спортсмена заводится специальный бланк, в котором отмечаются особенности подготовки от одного этапа обследования до другого и дополняются эти данные медико-биологическими данными.

В состав научного коллектива, который проводит это обследование, входят специалисты по тестированию – антрополог, педагог, врач, лаборантка, массажист.

Текущее обследование выполняется, как правило, с меньшим количеством специалистов – 2-3 человека (в зависимости от поставленных задач). Это педагог-методист, который ведет учет тренировочных нагрузок и диагностирует их (эту работу желательно проводить постоянно на каждом сборе), проводит киносъемку или видеозапись, контролирует интенсивность нагрузки по ЧСС.

Текущее обследование направлено на изучение и оценку приспособляемости организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам с целью детализации плана тренировок и конкретизации восстановительных мероприятий. Для этого программа обследования должна включать простые, но информативные тесты.

Медико-биологические исследования проводятся на промежуточных и текущих обследованиях силами двух человек – антрополог, врача и лаборантки-массажистки. Основные методы исследования – это электрокардиография обмен покоя.

В качестве примера приведем работу научной бригады в составе четырех человек,

задача которой – оказать практическую помощь в подготовке команды гребцов.

При работе с незнакомой командой гребцов необходимо начинать с этапного обследования. Тогда вся система научно-методического обследования будет состоять из: а) этапного обследования (ноябрь, март, июль); б) текущего (январь, май).

Первое этапное обследование (ноябрь). Проводится регистрация показателей рабочей деятельности при прохождении дистанции (тестирование) силами двух методистов. Врач с лаборантом оценивают состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов и определяют переносимость ими тренировочных нагрузок.

В результате педагоги оценивают подготовленность каждого гребца в отдельности, определяют наиболее слабые стороны в специальной работоспособности каждого члена команды. Дают рекомендации по выполнению тренировочных нагрузок. Проводят учет и анализ запланированных нагрузок и оценивают влияние этих нагрузок на изменение показателей рабочей деятельности, которые связаны со спортивным результатом.

Врач на основании медико-биологических данных дает рекомендации по снижению или увеличению нагрузок, предупреждает случаи перенапряжения.

Второе и третье этапные обследования (март, июль) проводятся по аналогичной программе. Однако при оценке подготовленности во внимание принимаются этап, период и должные величины показателей рабочей деятельности. При этом желательно заранее, в зависимости от квалификации спортсменов установить время прохождения дистанции на каждом этапном обследовании, что существенно повысит качество оценки различных сторон специальной работоспособности.

Текущее обследование (январь, май) проводит команда в составе трех человек. Предусматривается проведение киносъемки или видеозаписи, учет и анализ тренировочных нагрузок, оценка затрачиваемой силы гребцов во время прохождения дистанции с помощью прибора ПОУ. Эта работа выполняется методистом. Врач с лаборанткой оценивают состояние сердечно-сосудистой системы, определяют характер переносимости тренировочных нагрузок. Обеспечивают работу восстановительного центра.

По данным текущего обследования методист дает рекомендации по выполнению запланированной работы. С помощью видеоза-

писи контролируется процесс исправления технических ошибок, выявленных при тестировании. На основании данных прибора ПОУ для гребцов подбираются наиболее эффективная длина отрезков и способы повышения специальной силы и силовой выносливости. Врач продолжает регулировать выполнение тренировочных нагрузок спортсменами и дает индивидуальные рекомендации по применению восстановительных мероприятий.

В настоящее время накоплен достаточный научно-методический опыт, позволяющий обеспечивать сборные команды страны по гребле на байдарках и каноэ объективной информацией, которая отражает различные стороны специальной работоспособности. Поэтому подготовка спортсменов, построенная на систематическом контроле и оценке подготовленности, является планомерной и целенаправленной, а изменения, вносимые в ходе тренировочного процесса, научно-обоснованными.

Приведенная схема научно-методического обеспечения является примерной и не исключает расширения состава бригады за счет привлечения психолога, биохимика и т.д. Однако основой все-таки является регистрация показателей рабочей деятельности при прохождении спортсменами соревновательной дистанции.

Выводы. Таким образом, при управлении учебно-тренировочным процессом гребцов на байдарках и каноэ научно-методическое обеспечение тренировочного процесса позволяет:

- осуществлять подготовку спортсменов с учетом индивидуально-дифференцированного подхода при выборе средств подготовки;

- анализировать результативность применения выбранных способов и методов,

- средств и психолого-педагогических воздействий на спортсменов;

- разрабатывать методические рекомендации и материалы по совершенствованию работы тренеров и специалистов;

- координировать усилия тренеров по подготовке спортивного резерва.

Это позволяет определить основные пути совершенствования учебно-тренировочного процесса гребцов, создает условия для будущих успешных действий тренера.

Список литературы

1. Давыдов, В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ / В. Ю. Давыдов [и др.] : методические рекомендации. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 88 с.
2. Давыдов, В. Ю. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки : пособие в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь: МГПУ имени И.П. Шамякина, 2015. – Часть 1. – 320 с., Часть 2. – 320 с.
3. Жмарев, Н. В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца / Н. В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 6–11.
4. Мартиросов, Э. Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э. Г. Мартиросов // Итоги науки и техники : антропология. – Т.1. – М., 1985. – С. 100–153.
5. Прилуцкий, П. М. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов: науч. издание / П. М. Прилуцкий [и др.]; под общ. ред. П.М. Прилуцкого. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2007. – 232 с.

Received 6 October 2021