

УДК 797.123.1

DOI 10.21661/r-113663

В.В. Орлова, О.Е. Халалеева

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Аннотация: в статье представлены основные ступени развития и профессионального роста спортсменов, специализирующихся в академической гребле. Рассмотрены характеристики современной системы подготовки квалифицированных спортсменов, задачи, которые должны решаться на каждом этапе и методологические аспекты их решения на каждом этапе подготовки квалифицированного спортсмена. Обосновывается необходимость подготовки спортсмена не только в технической части, но и обучение его правилам безопасности. Существенное значение для оценки качества и эффективности методологии подготовки профессиональных спортсменов в академической гребле играют зачетные требования, позволяющие оценить степень вовлеченности спортсмена в процесс подготовки и его реальный уровень на текущий момент.

Ключевые слова: методология, аспекты, современная система подготовки, квалифицированные спортсмены, академическая гребля.

V.V. Orlova, O.E. Halaleeva

CHARACTERISTICS OF MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES IN ROWING

Abstract: this article presents the main stages of development and professional growth of athletes specialised in rowing. The authors considered the characteristics of modern system of qualified athletes training, challenges that must be addressed at every stage and methodological aspects of their solutions at each stage of a training the qualified athlete. The necessity of training the athlete not only from the technical point of view, but also according to safety rules is grounded. Significant attention in the assessment of the quality and efficiency of the methodology for training professional athletes in rowing is paid to performance requirements permitting to

assess the athlete's degree of involvement in training process and his real level at the moment.

Keywords: *methodology, aspects, modern system of training, qualified athletes, rowing.*

Академическая гребля имеет отличия от других видов этого спорта по способу движения, по получаемым нагрузкам. Академическая гребля является таким видом спорта, при котором участник соревнований использует до 95% всех своих мышц.

Рассматривая основные этапы становления спортсмена, отметим, что зачисление ребенка в спортивную школу по направлению «академическая гребля» осуществляется по достижению десятилетнего возраста [1, с. 12]. Начинается обучение с общей физической подготовки, этот этап занимает два года. Как правило, в группе тренируются не более двенадцати человек.

В этап общей физической подготовки входят такие упражнения, как построение, фланг, интервал, расчет в строю, ходьба, бег. Эти упражнения относятся к строевой подготовке, они нацелены на разные группы мышц, мышц плечевого пояса, проработку мышц рук, ног, спины, туловища. Различные силовые упражнения, на преодоление собственного веса, штанга, канат, борьба, преодоление препятствий, растяжка, игра в мини футбол, бег и прыжки, плавание также используются на этапе общей физической подготовки.

Следующий этап – спортивная специализация. Зачисляются дети с двенадцати лет. Этап специализации длится четыре года. Как правило, в группе шесть-восемь человек. Первые два года на данном этапе занятия проходят по 12 часов в неделю, в течении 6 дней. Следующие два года по 18 часов в неделю, в течение 6 дней. На данном этапе прорабатывается специальная выносливость, тренировками являются кроссовый бег, плавание, гребля.

Третий этап – совершенствование спортивного мастерства. Длится три года, максимальная нагрузка по времени составляет 24 часа в неделю, шесть дней. Принципы построения основываются на дальнейшем развитии силовых качеств,

выносливости, стойкости к сбивающим факторам, совершенствовании мастерства.

На каждом этапе существует теоретическая и практическая части системы подготовки квалифицированных спортсменов.

Теоретическая подготовка – задача всех этапов спортивной подготовки спортсменов в дисциплине «академическая гребля». На начальном этапе подготовки целью теоретических занятий является формирование представления о гребле, как отдельной спортивной дисциплине. Теоретический курс включает в себя лекцию о правилах поведения гребцов на воде, правила действий при переворачивании лодки и помощи пострадавшим в такой критической ситуации.

На этапах спортивной специализации и совершенствования теоретические занятия имеют целью формирование знаний о системах подготовки, эффективной технике гребли. В курс занятий входит рассмотрение вопросов об особенностях навигационной обстановки в местах тренировок, организации походов, правил безопасности в ухудшающихся метеорологических условиях и прочие вопросы.

Основной методологической задачей при подготовке спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства является законченная подготовка спортсменов, создание необходимых условий для достижения будущих высоких результатов.

Учебно-практический аспект подготовки квалифицированных спортсменов состоит из технической подготовки, обучению технике безопасности и воспитательной работы с учащимися спортивного учреждения.

Техническая подготовка квалифицированных спортсменов в рамках дисциплины «академическая гребля» заключается в формировании двигательных навыков, которые в дальнейшем позволяют в полной мере пользоваться возможностями собственного организма спортсмена. Так как гребной спорт является циклическим видом спорта, то техника выполнения движений в лодке предполагает образование замкнутого цикла, направленного на рациональную организа-

цию внутренних, внешних сил для увеличения скорости движения лодки. Методологической задачей тренера является выработка у гребца навыка движения, овладения им техникой таким образом, чтобы гребля происходила для него практически автоматизировано, обеспечивая большую вариативность и надежность [2, с. 25]. В обучении технике гребли можно выделить наглядную демонстрацию гребка, разучивание элементов гребка, соединение элементов в единое целое, совершенствование навыка.

Важно, чтобы методология преподавания и формирования технических навыков была направлена именно на правильное выполнение гребка, в частности должна выполняться широкая амплитуда, горизонтальная проводка и занос, полное дотягивание весла и энергичное выполнение проводки.

Одним из методологических аспектов современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле является недопущение грубых ошибок и причин их появления в процессе подготовки спортсменов. При этом необходимо учитывать, что ошибки могут быть спровоцированы недостаточностью понимания двигательной задачи, недостаточной физической подготовкой, дефектами в исполнении фаз гребка, а также страх и переутомление. Во избежание таких проблем спортсмен должен быть ознакомлен с инвентарем, средой занятий, он обязан уметь плавать.

Следующей ступенью в профессиональной подготовке квалифицированного спортсмена в академической гребле является детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, которое постепенно должно перейти в навык. Методологическими аспектами на данной ступени является формирование глубокого понимания закономерностей изучаемого вида спорта, уточнения техники и совершенствования двигательного ритма.

Следующей ступенью технической подготовки спортсменов в академической гребле является закрепление и совершенствование двигательного движения. На данном этапе важно методологически обеспечить закрепление навыка, расширения числа вариантов применяемой техники для качественного и эффективного выполнения движений. Важно избежать неправильного выполнения

упражнений спортсменами, в частности, не должно быть искажений траекторий, ритма гребка.

Современная методология подготовки профессионального гребца предполагает подготовку спортсмена не только в технической части, но и обучение его правилам безопасности [3, с. 46]. Это необходимо, ведь деятельность профессионального квалифицированного спортсмена осуществляется в нестандартных условиях для человека, а именно на воде. В связи с этим необходимо знать основные правила поведения в случае переворачивания лодки и иных ситуаций, которые могут быть следствием переворачивания (судороги, переохлаждение, ушибы, шок). Необходимо таким образом построить программу подготовки квалифицированных спортсменов, чтобы они могли в критической ситуации незамедлительно принимать решения и осуществлять спасение других спортсменов. Важно, чтобы методологическая работа по обучению навыкам безопасного поведения на воде проводилась в соответствии с четкой регламентацией и в тандеме с командой спасателей и охраной дистанции. Необходимо обеспечение постоянного доступа к схеме движения гребных судов на воде во время тренировок и соревнований. Гребцы должны быть информированы о местной акватории, о возможных препятствиях и запретных зонах в районе, где проводятся тренировочные и соревновательные занятия. Важным аспектом подготовки спортсменов является личная ответственность тренера за осмотр инвентаря, подтверждения его исправности и пригодности применения спасательных средств.

Следующий важный методологический аспект современной системы подготовки квалифицированных спортсменов состоит в осуществлении воспитательной работы в спортивном образовательном учреждении.

Основной задачей преподавателя-тренера в рамках осуществления воспитательной работы должно быть формирование высоких моральных качеств и принципов спортсменов. Проведение воспитательной работы должно осуществляться одновременно, быть интегрированным в учебно-тренировочный процесс. Кроме того, воспитательный процесс не должен быть остановлен в ходе соревнования, и даже наоборот.

Основными методологическими нюансами воспитательного аспекта тренировочной деятельности должны быть – патриотизм и сознательное отношение к тренировкам, как средству гармоничного развития. Кроме того, цель воспитательной работы спортсменов состоит в формировании командного духа, привычки к труду и вовлеченности спортсменов в общественную жизнь.

Обеспечить исполнение всех задач воспитательной работы можно, используя лекции и беседы, изучение истории города и страны, посещения исторических мест, встреч с известными тренерами и выпускниками спортивной школы.

Специфика воспитательной работы тренера при подготовке квалифицированных спортсменов заключается в его исключительном влиянии на подопечных. Обязанностью тренера является контроль за успеваемостью и психологическим состоянием спортсменов.

Контролирующую функцию для оценки качества и эффективности методологии подготовки профессиональных спортсменов в академической гребле играют зачетные требования, позволяющие оценить степень вовлеченности спортсмена в процесс подготовки и его реальный уровень на текущий момент. В частности, для этих целей необходимо проведение промежуточной ежегодной аттестации учащихся. Цель здесь состоит не только в определении достигнутого уровня, но и в выявлении слабых мест, над которыми еще предстоит работа. Контрольно-переводным испытаниям должны подвергаться все учащиеся спортивного образовательного учреждения, в случае, если они имеют врачебный допуск к таким занятиям. Успешная сдача контрольно-переводных испытаний должна быть основанием для перевода на следующий этап спортивного образования.

Основными требованиями, которые предъявляются к методологии преподавания и воспитания спортсменов в академической гребле, в зависимости от этапа обучения являются:

- 1) начальная подготовка: создание заинтересованности обучающихся, создание широкого спектра двигательных навыков спортсменов, формирование мотивированного подхода к тренировкам, а также общее укрепление здоровья учащихся;

2) спортивная специализация: повышение уровня физической и психологической подготовки, приобретение опыта выступления на соревнованиях, укрепление здоровья;

3) совершенствование спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей, формирование системы знаний о спортивной подготовке и эффективных методах гребли.

Таким образом, особенности современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в спортивной гребле состоят из множества элементов, позволяющих структурированно выстроить работу тренера-преподавателя с учетом уровня подготовленности учащихся. Применение классических систем обучения и активное использование современных навыков работы со спортсменами, умение их мотивировать является неотъемлемым аспектом тренерской и преподавательской деятельности в школах академической гребли.

Список литературы

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

2. Чертов Н.В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №1. – С. 19–26.

3. Осипов В.Н. Методологические основы современной теории физической подготовки спортсменов высокого класса / В.Н. Осипов, В.В. Орловская // ППМБПФВС. – 2012. – №7. – С. 45–49.

4. Программа предпрофессионального образования по гребному спорту / ГБОУДО «СОСДЮСШОР по гребному спорту». – 2015.

5. Белоусов С.И. Применение моделирующего компьютерно-диагностического тренажёрного комплекса для повышения уровня технической подготовленности юношей в академической гребле // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – С. 13–16.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Приказ Минспорта России №678 от 30.08.2013 г.

7. Грицак Н.И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества // Фундаментальные исследования. – 2008. – №1. – С. 89–90.

Орлова Вера Вениаминовна – д-р социол. наук, доцент, профессор кафедры философии и социологии ФГБОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», Россия, Томск.

Orlova Vera Veniaminovna – doctor of sociological sciences, professor of the Department of Philosophy and Sociology of FSBEI of HE “Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics”, Russia, Tomsk.

Халалеева Ольга Евгеньевна – мастер спорта по академической гребле, аспирант кафедры философии и социологии ФГБОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», Россия, Томск.

Khalaleeva Olga Evgenevna – master of sport of rowing, post-graduate student of Department of Philosophy and Sociology, FSBEI of HE “Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics”, Russia, Tomsk.
