

УДК 796

DOI 10.21661/r-555639

Мурза К.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У ЮНОШЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ГРЕБНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблематика аспектов развития уровня физической подготовленности юношей посредством гребных тренажеров. Описаны особенности физического развития молодых людей юношеского возраста. Показаны особенности влияния использования гребных тренажеров для повышения уровня физической подготовленности юношей. Составлена программа повышения уровня физической подготовленности и развития быстроты за счет использования гребных тренажеров включала упражнения для молодых людей юношеского возраста.*

***Ключевые слова:** развитие, физическая подготовленность, юноши, гребные тренажеры.*

***Введение.** В период юношества происходит формирование будущего здоровья, подготовленности и успешности молодых людей. Известны работы, в которых предпринималась попытка установить связь между состоянием организма и спортивными результатами юношей [1; 2]. Найти оптимальное соотношение между интенсивным режимом тренировок и их эффективностью возможно путем применения дополнительных целенаправленных воздействий на органы и системы организма, от которых требуется высокий функциональный уровень готовности [3]. Применение гребных тренажеров позволяет разнообразить упражнения, направленные на развитие быстроты у юношей на занятиях физкультурой, а также способствует повышению мотивации обучающихся к занятиям. Поэтому вопросы динамики состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности юношей очень важны и требует дополнительного изучения. Именно поэтому актуальность данной темы обусловлена необходимостью*

формирования скоростных качеств у юношей и широкой распространенностью гребных тренажеров, имеющих большой развивающий потенциал.

Цель исследования – оценить степень влияния применения гребных тренажеров на уровень развития физической подготовленности юношей. исследование особенностей развития уровня физической подготовленности юношей посредством гребных тренажеров.

Основная часть. Юношеский возраст является периодом второго (истинного) ростового скачка. В это время происходит половое созревание и усиленный рост тела в длину, а также существенные морфофункциональные сдвиги во всех системах организма. При этом в юношеском возрасте аэробные тренировки должны сопровождаться улучшением показателей в бегах на короткие и длинные дистанции. Напротив, в более старшем возрасте аэробные тренировки оказывают прямое влияние на результаты бега на длинные дистанции. Анаэробная сила, емкость и сила у подростков очень быстро растут вместе с увеличением мышечной массы. Эти факторы влияют на спринт и бег на средние дистанции. Быстрый рост мышечной массы и запасов гликогена в сочетании с повышением секреции адреналина, норадреналина и половых гормонов создает оптимальный биологический фон для развития анаэробных способностей, максимальная мощность, удельная мышечная выносливость и скоростно-силовые способности. Следовательно, обучение должно быть изменено, чтобы отразить эти изменения в развитии. Увеличение объема анаэробных и силовых тренировок на юношеском этапе положительно влияет на развитие специальной работоспособности только в том случае, если юноша выполнил значительный объем аэробных тренировок на более ранних этапах. Высокий уровень аэробных способностей – важная основа для развития мышечной выносливости и общей устойчивости к физическим нагрузкам [3]. Положительный перенос на бег работоспособности, развиваемой при выполнении других видов физических упражнений (например, бега, лыжного спорта, гребли), уменьшается по мере продвижения этого этапа.

Распространенное заблуждение, что гребля работает только с руками. На самом деле гребля – это тренировка всего тела, в которой задействовано около 85

процентов мышц тела. По данным Американской ассоциации профессионалов фитнеса (AFPA) гребок на 65–75 процентов состоит из работы ног и на 25–35 процентов – из работы верхней части тела [4]. Основные группы мышц, на которые он нацелен:

- верхняя часть спины;
- грудные мышцы;
- мышцы верхних конечностей;
- мышцы пресса;
- квадрицепсы и мышцы передней поверхности бедра;
- икроножные и ягодичные мышцы;
- мышцы нижней части спины;
- мышцы задней поверхности бедра;
- четырехглавая мышца,
- икры.

Мышцы ног задействованы в первую очередь во время приводной части гребка или при отталкивании [5].

Также гребля сжигает много калорий, не создавая дополнительной нагрузки на суставы. Она позволяет контролировать движение и темп, это отличное упражнение для активного восстановления. Иногда его рекомендуют для людей с ранними стадиями остеоартрита.

Кардио упражнение, гребля укрепляет сердечно-сосудистую систему. Она способствует лучшей транспортировке питательных веществ и кислорода по всему телу. Поскольку гребля – это интенсивная тренировка, сердцу приходится усердно работать, чтобы транспортировать больше крови к телу. Это может улучшить его работу. Гребля может стать полезной для тех, у кого есть или могут возникнуть проблемы с сердцем [6].

Важно отметить особенности использования и преимуществ тренировок на гребном тренажере для развития физической подготовленности молодых людей юношеского возраста. Эффективного и соразмерного нагрузкам развития физических качеств юношей разного уровня подготовленности возможно достичь при

использовании индивидуально-дифференцированного подхода с акцентом на отстающие физические качества каждого юноши. При этом необходимо осуществлять постоянный контроль физической подготовленности юношей и поэтапно выявлять их отстающие физические качества, на которые преимущественно будет направленно акцентированное педагогическое воздействие. В то же время анализ состояния физической подготовленности юношей и выявление отстающих показателей развития физических качеств должен быть доступен для широкого круга преподавателей и быть максимально прост. В связи с этим возникла необходимость разработки программы, позволяющей оперативно оценивать уровень и соразмерность развития физических качеств и развития быстроты у юношей [7].

Представим общие принципы использования гребного тренажера для совершенствования специальных физических качеств и развития быстроты юношей. Цикл тренировок можно вести двумя способами.

Первый – это гребля со скоростью на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО), при которой уже есть закисление крови молочной кислотой, но оно пока не страшно: до 4–6 ммоль/л лактата ничего страшного с мышцами не случится. В этот момент тренируются только активные ГМВ, т.е. 1/10 часть мышц. И так 4–5 месяцев, когда почти вся мышца не превратится из анаэробной практически в окислительную.

Второй – это гребля с максимальной скоростью до 10 сек. За это время волокна не могут накопить много лактата. Затем пауза 45–60 сек, в течение которых лактат в окислительных мышечных волокнах быстро перерабатывается. И так до 40 отрезков. При выполнении подобной тренировочной нагрузки свыше 30 сек. (лактат выше 5–6 ммоль/л) митохондрии начинают погибать.

В целом, программа повышения физической подготовленности и развития быстроты за счет использования гребных тренажеров включала упражнения, которые выполняются в виде суперсерий [8]:

1. 30–40 секунд длится упражнение до сильной боли в мышцах (это самое главное). Режим сокращения мышц – без полного расслабления (статодинамический). Интервал отдыха 30–40 секунд. И так три раза подряд.

2. Затем 10 минут отдохнуть и все повторить.

3. Три-шесть суперсерий – это хорошая развивающая работа для повышения физической подготовленности и развития быстроты юношей. Начинать надо с одной суперсерии для одной мышечной группы. Рост массы миофибрилл требует 7–15 дней, поэтому силовая работа должна выполняться 1–2 раза в неделю на одну мышечную группу.

Заключение. В статье описаны особенности физического развития молодых людей юношеского возраста. Показаны особенности влияния использования гребных тренажеров для повышения уровня физической подготовленности юношей. Составлена программа повышения физической подготовленности и развития быстроты за счет использования гребных тренажеров включала упражнения для молодых людей юношеского возраста.

Список литературы

1. Кремнева В.Н. Влияние современных условий жизни на развитие гиподинамии в раннем возрасте / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. – 2020. – №6 (1). – С. 170–175.

2. Шепилов А.О. Мониторинг морфофункционального и метаболического состояния юных пловцов / А.О. Шепилов, А.В. Ненашева, А.В. Шевцов [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – №1. – С. 60–73.

3. Юхович Д.В. Совершенствование методики силовой подготовки пловцов 14–16 лет / Д.В. Юхович, В.А. Дрокова // Современные проблемы физической культуры и спорта : Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 24 ноября 2017 года / Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2017. – С. 417–421.

4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для институтов физ. культуры/ под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. / Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

5. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др./ Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

6. Смирнов, Д.Р. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке: метод. разработка / Д.Р. Смирнов. – М.: 1990г. – с.89.

7. Андрусик А. Исследование некоторых эргономических особенностей современных гребных тренажёров // Наука и спорт: взгляд в третье тысячелетие: Меж-й. науч. конф. студентов 1-я: сб. ст. – К., 1999. – С. 54–57.

8. Чернова М.Б. Особенности физической работоспособности и двигательной подготовленности подростков с разными стадиями полового созревания / М.Б. Чернова, И.А. Криволапчук, В.К. Сухецкий // Новые исследования. – 2016. – №4 (49). – С. 100–111.

Мурза Кирилл – магистрант, ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет им. Я. Мудрого», Великий Новгород, Россия.
