

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

**РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:
ТРЕНИРОВКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ**

Тренер-преподаватель: Бирюков В.Ю.

Ст.Динская
2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Физическая подготовка и силовые способности спортсмена.....	5
Практические рекомендации	8
Список литературы.....	10

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта, и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других, - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих, - скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых, - равномерным развитием различных физических качеств. Повышение спортивных результатов в международных соревнованиях предполагает непрерывное совершенствование методики тренировки, основанной на результатах экспериментов. Одним из важных аспектов этого процесса является оптимизация структуры тренировки, поиск более эффективных средств специальной силовой подготовки спортсменов. Исследования, проводившиеся в гребном спорте, в малой степени затронули проблемы специальной силовой подготовки. Поэтому представляется актуальным как в теоретическом, так и в практическом отношении проведение экспериментальных исследований по этой проблеме. В экспериментальных исследованиях и практике гребного спорта силовые испытания на воде традиционно используются для повышения физической подготовки спортсменов. При этом предполагается, что силовые способности, проявленные на суше, в большей или меньшей степени реализуются в специфической деятельности. Так же силовые качества имеют большое значение для технического совершенствования. Для построения рациональной силовой тренировки крайне важно знать, в какой мере реализуется силовой потенциал гребцов. Изучение многолетней динамики специальной силовой подготовки представляет неограниченные возможности углубления и распределения подготовки квалифицированных гребцов. Учитывая многогранность проявления силовых качеств в ходе прохождения соревновательной дистанции при подготовке гребцов, необходимо предусмотреть комплексное применение нагрузок, направленных на развитие специальной силы, предполагается, что одним из эффективных средств специальной силовой подготовки квалифицированных гребцов может явиться комбинированный вид отягощений – работа на мелководе с грузом в лодке не более 10кг.

Объект исследования – тренировочный процесс гребцов на каноэ.

Предмет исследования – влияние средств специальной скоростно-силовой подготовки на соревновательную результативность гребцов на каноэ.

Цель заключается в разработке и апробации рекомендаций по применению средств специальной скоростно-силовой подготовки при тренировке гребцов на каноэ.

Задачи: 1. По данным литературы изучить состояние вопроса о средствах специальной скоростно-силовой подготовки гребцов.

2. Оценить эффективность развития специальной силовой подготовленности при использовании разных средств.

3. Разработать и опробовать эффективную схему совершенствования скоростно-силовых качеств гребцов на каноэ в тренировочном процессе.

Практическая значимость. Использование результатов исследования этой работы в практике будет способствовать дальнейшему совершенствованию тренировочного процесса, а именно:

- показаны наиболее эффективные средства отягощений в лодке для развития специальной силы;

- разработаны тренировочные схемы скоростно-силовой подготовки, позволяющие направленно улучшать специальные силовые качества гребцов.

Физическая подготовка и силовые способности спортсмена

Для оценки степени развития собственно-силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. В первом случае - это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении. Во втором случае - сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. Этот показатель в большей мере определяет уровень развития силы у спортсмена.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц до возможного максимума (прыжки, метания и удары, броски и др.) Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом, в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму.

Стартовая сила - это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.

Взрывная сила проявляется во многих двигательных действиях, там, где необходимо в минимальное время проявить максимально возможную в этих условиях силу. Это характерно для спринтерского бега, различного рода прыжковых упражнений, метаний и других действий, в играх, единоборствах и т.д.

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость. Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Силовую выносливость разделяют на общую и локальную в зависимости от количества вовлеченных в работу мышц. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе (упор руки в стороны на кольцах, равновесие на одной ноге, удержание руки при стрельбе из пистолета и др.).

Мышечная сила, развиваемая одной мышцей, зависит от собственно-мышечных факторов: ее длины, суставного угла, количества мышечных волокон, составляющих данную мышцу, что определяет площадь ее поперечного сечения, композиции

(соотношения в ней волокон различного типа: быстрых и медленных, активности ферментов мышечного сокращения).

Другая группа факторов, влияющих на уровень силы, - координационная. Внутримышечная координация проявляется в регулировании количества, частоты импульсации и синхронности вовлекаемых в работу двигательных единиц. Межмышечная координация направлена на согласование работы различных мышц, обеспечивающих выполнение двигательных действий. Таким образом, развитие силовых способностей осуществляется за счет собственно-мышечного и координационного факторов, причем в ряде видов спорта координационные факторы имеют ведущее значение.

Одним из основных механизмов регулирования мышечного напряжения является характер нервной импульсации, при этом, повышение или уменьшение мышечного напряжения осуществляется за счет изменения активности различного количества двигательных единиц и частоты импульсации. В том случае, когда упражнения сопровождаются непределым мышечным напряжением, регуляция мышечной силы происходит за счет включения различного количества двигательных единиц. При этом наблюдается сменный характер работы - последних. По мере утомления одни двигательные единицы выключаются из работы и вместо них начинают функционировать другие.

Выполнение упражнений с предельным мышечным напряжением характеризуется одновременным включением наибольшего количества двигательных единиц и максимальной частотой нервных импульсов. У хорошо тренированных людей она может достигать 45 в секунду.

У нетренированных людей обычно синхронизируется значительно меньшее число регистрируемых импульсов, координация двигательных единиц несовершенна, нервная система не обеспечивает одновременную деятельность двигательных единиц даже при максимальных усилиях. Таким образом, главным фактором улучшения внутримышечной координации является систематическое использование предельных мышечных напряжений, однако, в достаточно ограниченном объеме.

Как уже было отмечено, непределное напряжение характеризуется сменным характером работы двигательных единиц, что ведет к совершенствованию механизмов чередования последних и, естественно, способствует воспитанию силовой выносливости.

Предельные и около предельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими и юными спортсменами школьного возраста, т.к. они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. В этом случае применяют непредельные отягощения, вызывающие

значительные положительные сдвиги в состоянии мышц, если их выполнять при большем Числе повторений упражнения. По мере наступления утомления в работу включается значительное количество двигательных единиц, при последних повторениях их число возрастает до максимума. Такая работа сопровождается одновременным увеличением силы и мышечной массы.

Рост мышечной массы происходит за счет ресинтеза белков, т.к. в процессе работы активизируются процессы, которые способствуют усилению пластического обмена, в результате происходит восстановление и сверх восстановление белков.

Многообразие средств специальной силовой подготовки квалифицированных гребцов порождает проблему выбора и использования в практике тренерами упражнений и приемов для совершенствования этой стороны подготовленности гребцов. Анализ литературы показал, что за последние годы специальная силовая тренировка гребцов развивалась, в основном, в направлении разработки новых специализированных средств и тренажерных устройств, в то же время их эффективность не всегда оценивалась.

Оценка эффективности наиболее распространенных упражнений специальной силовой подготовки гребцов (гребля на мели, гребля с тормозом, гребля с грузом со старта, гребля с отягощением) и рациональная организация тренировочного воздействия проводилась в сравнительном педагогическом эксперименте. Результаты эксперимента показали, что наиболее рационально применение в тренировке таких упражнений, как гребля на мели, гребля с тормозом и комбинированная гребля с грузом со старта. Эти упражнения можно использовать на любом этапе тренировки, кроме периода непосредственно перед соревнованиями.

Основными положениями программы совершенствования силовых качеств высококвалифицированных гребцов являются: - соответствие движения гребцов в силовых упражнениях соревновательной технике; - выполнение условий по величине усилий, темпу и продолжительности выполнения упражнений задачам специальной силовой подготовки; - организация педагогического контроля уровня силовой подготовленности гребцов на каноэ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате изучения литературы, была разработана следующая программа тренировок, которую рекомендуется применять на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: тренировки на воде в трехнедельном цикле, три из которых отводились гребле с отягощениями (вторая – гребля на мели, пятая – гребля с тормозом, восьмая – комбинированная гребля с грузом со старта).

Тренировочные средства воспитания силовых способностей

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных видов силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить, исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Средства, используемые для воспитания силы в процессе спортивной тренировки, можно условно подразделить на общие для всех и специальные для отдельных видов спорта.

Средства общей силовой направленности

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанга, разборные гантели, набивные мешки, вес партнера и т.д..

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

а) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе),

б) упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры,

в) упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов,

г) ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжковые упражнения, а также комбинации прыжков вперед или вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, тренажер "Геркулес").

4. Статические упражнения в изометрическом режиме:

а) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т. п.);

б) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении.

Средства специфической силовой направленности

1. Соревновательные упражнения с использованием отягощений, создаваемых условиями внешней среды (бег и передвижения в гору, по глубокому снегу, рыхлому песку, против ветра и т. п.).

2. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с отягощением, в том числе с тяжелыми снарядами.

3. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. п.).

4. Упражнения с противодействием партнера.

5. Прыжковые упражнения.

6. Упражнения на специальных силовых тренажерах (например, изокинетические тренажеры для плавания и гребли и т. д.).

При использовании общих и специфических упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином "ПМ" - повторный максимум.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьев, В.П. Повышение эффективности средств специальной силовой подготовки гребцов: автореф. дис. канд. пед. наук / В.П. Афанасьев. – Л., 1991. – 18с.
2. Афанасьев, В.П. Специальная силовая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: методические рекомендации / В.П. Афанасьев, В.Ф. Каверин. – Л.: ЛНИИФК, 1989. – 30с.
3. Бойко, В.В. Исследования эффективности системы подготовки гребцов на байдарках и каноэ с применением тренировочно-эргометрического аппарата: автореф. дис. канд. пед. наук/ В.В. Бойко. – Киев, 1990. – 20 с.
4. Брюханов, Д.А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках: автореф. дисс... канд. пед. наук / Д.А. Брюханов. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 23 с.
5. Быков, А.И. Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода/ А.И. Быков. – Краснодар, 1997. 104с.
6. Быков, А.И. Планирование предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гребцов-каноистов к отборочным турам: учебно-методическое пособие / А.И. Быков, Ю.И. Костюк.– Краснодар: КГАФК, 2003. – 30 с.: ил.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 208 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский.. — М.: Физкультура и спорт, 1988. – 268 с.
9. Гаврилов, В.Н. Гребля на байдарках и каноэ / В.Н. Гаврилов, Н.В. Жмарев. – Харьков: Изд-во ХГУ, 1988. – 175с.
10. Ганженко, Ю. В. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ / Ю.В. Ганженко, Г.Н. Краснопевцев, Э.Г. Усоскин // Гребной спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 79-83.