

ПОВЫШЕНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ «СПОРТСМЕН – ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН»

А.И. Погребной, А.А. Карпов, А.П. Остриков, А.Ю. Гетман
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлены результаты разработки и обоснования технологии повышения конкурентоспособности гребцов высокой квалификации на основе использования системы «спортсмен – тренер – спортсмен». Под наблюдением находились 7 гребцов – байдарочников в возрасте 26-28 лет и квалификацией МСМК. Применялись методы педагогического тестирования, газоанализа, биомеханические и психологические методы. Для сравнения были взяты результаты наблюдения гребцов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в течение подготовительного периода годового цикла. Программа подготовки гребцов ЭГ предполагала построение тренировочных заданий на основе мониторинга в системе «спортсмен – тренер – спортсмен», в КГ такового не проводилось. Как показали результаты сравнения показателей гребцов обеих групп, наибольший прирост информативных показателей наблюдался у гребцов ЭГ, что свидетельствует об эффективности предлагаемой технологии.

Ключевые слова: гребля на байдарках, спортсмены высокой квалификации, конкурентоспособность, система «спортсмен – тренер – спортсмен», подготовительный период.

Конкурентоспособность спортсмена во многом зависит от качества построения тренировочного процесса. Для контроля и своевременной его коррекции необходимо получение информации о параметрах тренировочных нагрузок. В настоящее время в нашей стране и за рубежом проводится разработка инструментальных средств контроля отдельных параметров тренировочных нагрузок или показателей функций организма (Погребной А.И. с соавт. 2019; Ruffaaldi E. et all, 2013; George W., 2013; Gomes B. et all, 2011; Wainwright et all, 2015)/

Нами разработан и запатентован способ оперативной коррекции параметров тренировочных нагрузок спортсменов – гребцов (патент № 2756451 от 30.09.2021). Положительным эффектом запатентованного способа является коррекция параметров тренировочных нагрузок в режиме реального времени в соответствии с поставленными тренером задачами.

Данный способ прошел апробацию в тренировочном процессе сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ. Для этого был выбран подготовительный период годового цикла. Под наблюдением находились 7 гребцов-байдарочников в возрасте 26-28 лет и квалификацией МСМК. В

исследовании применялись методы педагогического тестирования, газоанализа, биомеханические и психологические методы.

По результатам 20-минутного и 5-минутного тестирования для каждого спортсмена подбирались индивидуальные тренировочные скорости. В течение каждого микроцикла проводился постоянный мониторинг ЧСС, массы тела и его состава, переносимости нагрузки, что позволяло своевременно вносить необходимые коррективы в индивидуальный план. Были разработаны 3 вида микроциклов. В зависимости от текущего состояния спортсмена подбирался необходимый вид микроцикла.

Для проверки эффективности примененной технологии контроля и управления тренировочными нагрузками в системе «спортсмен – тренер – спортсмен» полученные в экспериментальной группе (ЭГ) сборной команды России результаты были сопоставлены с контрольной группой (КГ). В качестве контрольной группы была представлена та же группа спортсменов предыдущего года подготовки. Как показали результаты сравнения, исходный уровень максимального потребления кислорода (МПК), скорости лодки на анаэробном пороге, средней скорости в 20-минутном и 5-минутном тестах в начале подготовительного периода в обеих группах был идентичен, достоверных различий между группами не было. Объем тренировочной нагрузки в обеих группах также был схожим. Структура нагрузки также была идентична, но в контрольной группе все микроциклы содержали меньше педагогических аспектов, скорости подбирались не по результатам тестирования, а в процентах от годовой модели, мониторинг параметров нагрузок не проводился.

В конце подготовительного периода гребцы экспериментальной группы продемонстрировали больший прирост по наиболее информативным показателям, чем контрольная. Наибольший прирост был зарегистрирован по показателям МПК (ЭГ – 24,6%; КГ – 18,8%), скорости лодки на анаэробном пороге (ЭГ – 9,9%; КГ – 5,4%). По показателю 20-минутного тестирования в экспериментальной группе был достигнут прирост 3,6%, в контрольной – 1,4%. По показателю 5-минутного тестирования в экспериментальной группе скорость лодки возросла на 1,4%, а в контрольной – снизилась на 1,3%. Все изменения достоверны.

Включение системы «спортсмен – тренер – спортсмен» с оперативным контролем всех сторон нагрузки позволило выделить типовые реакции как индивидуально для каждого гребца, так и для группы спортсменов в целом.

Полученные данные свидетельствуют о достоверном приросте аэробной и анаэробной работоспособности гребцов экспериментальной группы и преимуществе использования в подготовке гребцов экспериментальной технологии управления тренировочными нагрузками на основе системы «спортсмен – тренер – спортсмен».

Список литературы:

1. Погребной А.И. Обоснование инновационного подхода к методике контроля и управления тренировочными нагрузками в гребле / А.И. Погребной, А.П. Остриков, А.Ю. Гетман // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 92-95.

2. Погребной А.И. Способ оперативной коррекции параметров тренировочных нагрузок спортсменов-гребцов / А.И. Погребной, А.П. Остриков, А.А. Карпов. Патент № 2756451 от 30.09.2021).
3. Ruffaldi E., Filippeschi A. Structuring a virtual environment for sport training: A case study on rowing technique// Robotics and Autonomous Systems. 2013. № 61. P. 390 – 397.
4. George W. Concurrent versus delayed feedback: biomechanics in rowing//31 International Conference on Biomechanics in Sports (2013): Editors: Tzyu-Yuang Shiang, Wei-Hua Ho, Peter Chenfu Huang, Chien-Lu Tsai. Taipei, Taiwan, July 07. July 11, 2013.
5. Gomes B., Viriato N., Sanders R., Conceicao F., Vaz M., Vilas-Boas J.P. Analysis of single and team kayak acceleration//Portuguese Journal of Sport Sciences. 2011. 11 (Suppl. 2). P. 255 – 257.
6. Wainwright B., Cooke C., Low C. Performance related technique factors in Olympic sprint kayaking //33 International Conference of Biomechanics in Sports: Editors: Floren Colloud, Mathieu Domalain, Tony Monnet. Poitiers, France, June 29 – July 03, 2015. URL: <http://isbs2015.sciencesconf.org/57200/> (дата обращения: 15.09.2021).