

поворота в кроле на спине исходное положение без зрительного контроля. Эти особенности мы учли при подборе упражнений на совершенствование стартов и поворотов. По завершении периода совершенствования техники мы повторно протестировали исследуемые показатели. Сравнительный анализ показал, что эффективность предложенных упражнений очевидна и приводит к повышению качества выполнения старта и поворота. Время выполнения старта улучшается в среднем на 1,05 с ( $p < 0,01$ ), средняя скорость - на 0,19 м/с ( $p < 0,01$ ). На поворотном отрезке также отмечены качественное ( $p < 0,01$ ) улучшение параметров тестирования. Предложенный нами комплекс позволит значительно повысить среднюю скорость на поворотном отрезке и со временем она может быть даже выше чем на дистанции. Девочки эффективнее осваивают технику стартов и поворотов на спине и на груди, о чем свидетельствует динамика кинематических показателей, в частности времени и скорости выполнения элементов старта и поворота.

Литература:

1. Аришин А. В. Новое в системе подготовки пловцов: отечественный и зарубежный опыт. Выпуск 2 / А. В. Аришин, А. И. Погребной., переводчик: Е. В. Литвишко. - Краснодар: Экоинвест, 2011. – 188 с
2. Нечунаев И. П. Плавание. Книга – тренер / И. П. Нечунаев. - М.: Эксмо, 2012. – 272 с.; ил.

## **ОБОБЩЕННАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**А. А. Карпов, Т. М. Замотин, А. И. Быков**

*Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва*

**Аннотация.** В работе представлена классификация интервальных тренировок, которые используются в годичном цикле подготовки высококвалифицированных гребцов - байдарочников и каноистов.

**Ключевые слова:** гребля на байдарках и каноэ; интервальные тренировки, высокоинтенсивные тренировки, подготовка гребцов высокой квалификации.

Нами было проведено интервьюирование двенадцати заслуженных тренеров России. Результаты интервьюирования были зафиксированы в виде конспекта. Полученная информация была обработана и представлена в виде обобщения.

Интервальные тренировки в подготовке высококвалифицированных гребцов применяются на воде и на гребном тренажере. При этом интервальной работе на воде отводится больше времени, чем такой же работе на гребном эргометре. Тренировочный процесс построен согласно положениям блоковой периодизации спортивной тренировки [1]. Интервальные тренировки применяются, в основном, в накопительном и трансформирующем блоках, реже - в блоке сужения. Используемые интервальные тренировки можно условно разделить на две группы по интенсивности – высокоинтенсивные (интервальные тренировки с средними и короткими интервалами работы) и низкоинтенсивные (интервальные тренировки с длинными интервалами работы, а также фартлеки). Тренировки с длинными интервалами (3'-8') содержат работу с интенсивностью не выше третьей зоны интенсивности. Исключением является аэробный фартлек – длительный интервал с интенсивностью 2 зоны с включениями максимальных отрезков (10''-12'') в 5 зоне интенсивности. Основной задачей этих тренировок является развитие аэробной и силовой выносливости. Тренировки с средними (1'-2') и короткими (10''-40'') интервалами работы включают в себя максимальную по интенсивности греблю в четвертой зоне. Основной задачей интервальных тренировок со средними и короткими интервалами является развитие специальной соревновательной выносливости, скоростной силы. Критерием эффективности работы, по мнению опрошенных тренеров, является удержание заданной скорости. При падении скорости ниже 95 % от заданной

интервальный сет прекращается. Также многие тренеры контролируют темп гребли для определения эффективности выполнения интервальной тренировки.

**Резюме.** В статье рассмотрены обобщенные данные интервьюирования тренеров по вопросам применения интервальных тренировок в годичном цикле подготовки гребцов - байдарочников и каноистов. Представлены основные формы интервальных тренировок, особенности применения, расположения в годичном цикле. Также предлагается классификация интервальных тренировок по преимущественной направленности.

Литература:

1. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 237 с.

## **ВЛИЯНИЕ НАСТРОЙКИ ПАРУСОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЯХТСМЕНОВ**

**К. Д. Лузан, Ю. И. Костюк**

**Аннотация.** В работе представлены рекомендации по настройке парусного вооружения и контроля эффективности работы парусов для лучшего хода лодок, которыми могут пользоваться тренеры и спортсмены любого уровня подготовленности.

**Ключевые слова:** парусные гонки, настройка парусного вооружения, соревновательная результативность яхтсменов.

Решение проблемы настройки парусных судов перед стартами и в процессе парусных гонок, которая возникает перед тренерами и яхтсменами при подготовке к конкретным соревнованиям, часто определяет успешность выступления в парусных гонках в целом [3, 4]. В литературе описывается несколько подходов к решению задач настройки парусного вооружения, но чаще всего методика подбора требует серьезного аппаратного исследования и недоступна большинству тренеров-практиков на местах.

В настоящей работе предпринята попытка обоснования простых приемов