

В. Н. Якименко, Л. П. Ранцева, И. М. Богомолова
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ-ГРЕБЦОВ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА «CONCEPT-II».

Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники

Аннотация: В работе рассматриваются средства и методы тренировки с использованием гребного тренажера «Concept-II», предложены тренировочные планы для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования, даны методические рекомендации, позволяющие гребцам проводить занятия самостоятельно.

Наивысшего мастерства в спорте можно достичь лишь при совместных усилиях тренера и ученика, а также при самостоятельной работе ученика над собой. Самостоятельные занятия помогают быть организованным, воспитывают волевые черты характера, кроме этого, спортсмен учится работать над своими ошибками.

Для того чтобы эффективно проводить такие занятия, ученик должен владеть теоретическими и практическими знаниями, иметь определенную цель и задачи поставленные перед ним. Задача тренера, как педагога - научить спортсмена правильно подходить к тренировочному процессу.

Используемые средства общефизической подготовки (ОФП) могут быть самыми разнообразными, это беговые тренировки, лыжная подготовка, плавание, обще-развивающие упражнения (ОРУ), специальная подготовка с использованием силовых тренажеров.

Особое место в подготовке студентов-гребцов занимает гребной тренажер «Concept-II», позволяющий проводить индивидуальные занятия более качественно.

В последние годы этот тренажер стал неотъемлемой частью тренировочного процесса. Тренажер применяется в различных методах тренировки – равномерной, переменной, повторной, интервальной и контрольной. Занятия проводятся отдельно, либо в сочетании с другими средствами подготовки, такими как бег, силовые упражнения со штангой, гребля в лодке, ОРУ.

В группах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования, спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Такие занятия, как правило, проходят по индивидуальным планам, либо по заданию тренера. Проводя самостоятельную подготовку, спортсмен должен вести дневник своих наблюдений и заключений. В дневнике должны отображаться все основные вопросы, характеризующие величину тренировочной нагрузки, количество занятий. При выполненной работе на гребном тренажере, фиксируется интенсивность гребли, темп (количество гребков в минуту), средняя мощность гребка, время тренировки, длина и время прохождения отрезков, частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после выполненной нагрузки. Обязательно должны указываться субъективные показатели самочувствия при выполнении тех или иных заданий. Задача тренера, вести систематический учет тренировочной нагрузки, осуществлять

контроль за уровнем развития физических качеств гребца. В случае необходимости вносить изменения в процесс тренировки.

Комбинации упражнений для самостоятельной подготовки с использованием гребного тренажера «Concept-II».

Для самостоятельной подготовки спортсмена, наиболее эффективным является метод равномерной тренировки. Равномерный метод принадлежит к разряду длительных нагрузок, с прохождением больших дистанций. Объем выполняемой работы дозируется по количеству пройденных километров или по времени. Продолжительность непрерывной нагрузки на тренажере не менее 30-60 мин., что составляет 7500 – 10 000 м.

Комбинации упражнений для самостоятельной подготовки включают:

- гребля 30-45 мин., с низким темпом (20 – 22 гр/мин);
- непрерывная гребля 10 000 м с увеличением интенсивности темпа через каждые 2 500 м;
- равномерная гребля на 7 500 метров с темпом не более 22 гр/мин, с наращиванием темпа до 26-28 гр/мин на последних 1 500 м.

Общие рекомендации по проведению самостоятельных тренировок

При самостоятельной работе следует ориентироваться на следующие рекомендации:

- Общее количество тренировок в недельном цикле: 6 – 7 раз;
- Количество тренировок на тренажере: 2 – 3 раза;
- Общая продолжительность тренировки: 90 – 120 мин;
- Продолжительность тренировки на тренажере: 30 – 60 мин., в зависимости от интенсивности занятия;
- Тип работы и интенсивность: в соответствии с индивидуальным планом;
- Разминка перед тренировкой на тренажере и заминка после.

Являясь неотъемлемой частью общей и специальной подготовки спортсмена индивидуальные занятия с использованием гребного тренажера «Concept-II», позволяют повысить эффективность тренировочного процесса.