

И.М. Богомолова, Л.П. Ранцева, А.И. Иванов
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

В гребном спорте особенно ярко видна тесная зависимость между спортивными результатами и комплексном развитии физических качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости и ловкости. При прохождении дистанции с соревновательной скоростью все физические качества проявляются одновременно, поэтому высокий уровень физической подготовленности спортсменов всегда будет основным условием, необходимым для достижения высоких результатов в гребле.

Процесс физической подготовки спортсмена имеет сложный характер, так как он протекает, с одной стороны, одновременно с формированием двигательного навыка, а с другой стороны – на фоне естественного возрастного развития.

Корректировка развития различных групп мышц, воспитание ведущих в гребле физических качеств силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

ПЛАВАНИЕ. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и вольным стилем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

КРОССОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ. Проводятся в виде бега по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, бег в подъем и на спуске.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа “спуск-подъем”, повторные.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются совместные действия, проводятся двухсторонние игры.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 сек.). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип “динамического соответствия”, то есть амплитуда и направление движения, величина и быстрота применения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле.

Гребля предъявляет к силовой подготовке спортсмена специфические требования, отличающиеся от силовой подготовленности в других видах спорта.

Спортсмен в академической лодке, проходя дистанцию 2000 метров за 6-7 мин. Делает примерно 230-250 гребков при темпе 36-40 гребков в минуту, прикладывая каждый раз к рукоятке весла усилие, равное 40-60 кг. Это усилие несколько больше на старте, ускорениях и финише и меньше на остальных отрезках дистанции.

Если непрерывно поднимать штангу весом (для женщин 35 кг) для мужчин 50 кг. в течение 6-7 минут в темпе 36-40 движений в минуту, это примерно и будет соответствовать той нагрузке, которую гребцу приходится выполнять на дистанции. Такая огромная работа равна в сумме примерно 14000 кг м. И это только во время соревнований, на тренировках данный объем увеличивается в несколько раз.

Поэтому, говоря о силовой подготовке спортсменов-гребцов, следует учитывать требования, определенные спецификой их тренировочных нагрузок на занятиях и соревнованиях.

Сила может проявляться как в максимальном напряжении, так и в наибольшей скорости сокращения работающих мышц.

Для силовой подготовленности мы разработали ряд упражнений, которые участвуют при гребле на академических судах (лодках).

В зависимости от подготовленности спортсмена вес снаряда, число подходов и повторений, темп выполнения движений изменяются.

Паузы между сериями заполняются подготовительными упражнениями на растягивание мышц, гибкость, расслабление. Активный отдых длится не более 3 мин. Отдых между подходами должен быть достаточным для эффективного восстановления сил, а следовательно и для дальнейшей активной работы.

Для успешного выступления в соревнованиях по гребле, кроме экономичности движений, необходима также и большая мощность работы. Это обеспечивается за счёт физической подготовки занимающихся.