

2. Vasilyeva L.F. (1996), *Visual diagnostics of violations of the statics and dynamics of the musculoskeletal device of person*, ММК, Ivanovo.
3. Lebedev, B.M. (1975), "Theoretical and applied value of the phenomenon of asymmetry in sport", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 28-31.
4. Podlesny A.A. and Kim T.K. (2015), "Particular manifestations of muscle imbalance of judokas with various mental and physical profiles", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.130, No. 12, pp.160-165

Контактная информация: kim.tatiana@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.02.2016

УДК 797.122

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Юрий Павлович Корнилов, кандидат педагогических наук, профессор,
Денис Александрович Брюханов, кандидат педагогических наук, преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК),
Максим Александрович Опалев, заслуженный мастер спорта,
Государственное автономное учреждение Волгоградской области центр спортивной подготовки по гребным видам спорта (ГАУ ВО ЦСП по ГВС)

Аннотация

В статье дана характеристика различных составляющих силовой подготовки гребцов на байдарках и каноэ. Представлена совокупность различных сторон силовой подготовленности проявляемых в специальной деятельности гребцов. Описаны факторы обуславливающие проявление силовых качеств. Указаны задачи силовой подготовки гребцов, определяющие направленность и содержание тренировочного процесса. Представлены методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при организации силовой подготовки гребцов.

Ключевые слова: гребля, байдарка, каноэ, сила, силовая подготовка, тренажеры.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p99-102

MAIN DIRECTIONS OF ORGANIZATION OF STRENGTH TRAINING IN KAYAK AND CANOEING

Yury Pavlovich Kornilov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Denis Aleksandrovich Bruchanov, the candidate of pedagogical sciences, teacher,
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Maxim Aleksandrovich Opalev, the honored master of sports,
State Autonomous Institution of the Volgograd Region Sports Training Center for Rowing

Annotation

The article presents the characteristics of the various components of strength training of the rowers in kayaks and canoes. It presents the collection of the different sides of the force readiness exercises in the special activities of the rowers. The authors described the factors causing the manifestation of power. The article lists the tasks for strength training of the rowers, determining the direction and content of the training process. The methodological principles that should govern the organization of strength training of the rowers have been presented.

Keywords: rowing, kayak, canoeing, strength, strength training, fitness equipment.

Гребля на байдарках и каноэ относится к видам спорта на выносливость, в то же время необходимость специальной силовой подготовки при занятиях этим видом спорта не вызывает сомнения. Силовые способности гребцов на байдарках и каноэ реализуются через мышечные усилия путем создания сил действующих внутри системы гребец – вес-

ло – лодка (сиденье, подножку, весло). Специальная деятельность гребцов предполагает четко выраженную структуру силовых способностей, имеющую свои особенности [4,5]:

- динамическая и статическая силы мышц, которые реализуются в максимальных тяговых усилиях на весле и обеспечивающих поддержание рабочей позы гребца;
- скоростно-силовые способности, обуславливающие максимальный темп гребли, интенсивность нарастания усилий на весле во время гребка, максимальную мощность гребка;
- силовая выносливость (статическая и динамическая), проявляющаяся в величине и характере приложения усилий к веслу, способствующая сохранению рациональной рабочей позы гребца.

В значительной мере уровень проявления силовых показателей гребца определяется конкретными факторами. Так, морфофункциональные предпосылки силовых способностей гребца зависят от состава мышц, антропометрических характеристик тела, энергетических возможностей и топографией мышечных групп. Вместе с тем, основой достижения оптимальной силовой подготовленности является целенаправленная организация тренировочного процесса. Основной целью силовой подготовки является создание необходимой базы для развития специальных силовых способностей гребца. Приоритетной задачей базовой силовой подготовки является достижение максимально высоких показателей мышечной силы и высокого уровня силовой выносливости.

Решение этих задач предполагает увеличение соответствующих величин показателей специальных силовых возможностей при выполнении работы в лодке. Следует отметить, что силовой потенциал гребцов, в условиях специфической деятельности, реализуется не более чем на 60% от максимальных возможностей. Вместе с тем, отмечается высокая взаимосвязь между базовым уровнем силовой подготовленности и эффективностью работы в условиях соревнований [5].

В процессе специальной силовой подготовки гребцов на байдарках и каноэ решаются следующие задачи [4]:

- увеличение максимальной мышечной силы гребцов;
- повышение уровня силовой выносливости;
- совершенствование скоростно-силовых возможностей спортсменов.

Решение этих задач должно осуществляться в двух направлениях – повышения базовых силовых способностей средствами общей физической подготовки и целенаправленной силовой подготовки в специфических условиях. Опыт подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ свидетельствует о положительном эффекте использования средств атлетической гимнастики, тренажеров, упражнений с отягощениями, сопротивлениями, собственным весом с целью развития максимальной силы и силовой выносливости. Развитие максимальных силовых возможностей гребцов предполагает использование максимальных весов, сопротивлений, отягощений. При выполнении этих упражнений обязательным условием является достаточное восстановление между подходами и сериями, что обеспечивает высокий тренирующий эффект и избирательность воздействия нагрузки.

Использование тренажеров в качестве средства развития силовой выносливости получило широкое распространение в силовой подготовке гребцов. Однако у специалистов гребного спорта нет единого мнения по поводу задач решаемых тренажерной подготовкой. Некоторые из них [1,2] рекомендуют использование тренажерных устройств, как для развития специальной выносливости, так и для совершенствования технического мастерства. Другие [3] утверждают, что гребля на тренажерах может негативно воздействовать на структуру движения спортсменов. Это чревато искажением техники и специфических двигательных ощущений. В таких случаях тренажерную подготовку необходимо рассматривать как средство развития общей силовой выносливости гребцов. Обязательным условием использования тренажерной подготовки в этих случаях является выполне-

ние достаточно длительной работы при повышенной концентрации лактата (более 8 мм/л).

При всей важности базовой силовой подготовки гребцов на суше, основным фактором воздействия на подготовленность гребцов остается специальная силовая тренировка на воде. Здесь также следует дифференцировать средства и методы подготовки, используемые для развития тех или иных силовых способностей. В целях повышения специальных скоростно-силовых качеств используется гребля в лодке с применением гидротормоза, отягощений, гребля на мелководье, выполнение стартовых ускорений с места, гребля против ветра. Одним из главных условий развития специальных скоростно-силовых способностей гребцов является выполнение коротких (до 20 секунд) ускорений максимальной интенсивности. Время восстановления для последующей работы должно быть достаточным и осуществляться в виде аэробной низкоинтенсивной работы.

Повышение уровня специальной силовой выносливости осуществляется в условиях аэробно-силовых тренировок с использованием ранее упомянутых средств. При этом вес отягощения в лодках и размеры тормозных приспособлений подбираются таким образом, чтобы они не оказывали заметного влияния на технику движений гребцов. Продолжительность выполняемой работы не должна быть менее 30-40 минут, а ее интенсивность обеспечивать концентрацию лактата на уровне 8 и более мм/л.

Организация тренировочного процесса направленного на развитие специальных силовых способностей гребцов требует соблюдения следующих условий:

- концентрированное распределение средств и методов силовой направленности в микро и мезоциклах;
- периодичность и сменность преимущественной направленности нагрузки на различных этапах годового цикла;
- обеспечение необходимых условий и требований к организации тренировочного процесса, оснащению оборудованием и средствами контроля и восстановления;
- чет календаря и близости соревнований на протяжении сезона.

Практика подготовки высококвалифицированных спортсменов свидетельствует, что организация учебно-тренировочного процесса с учетом предлагаемых рекомендаций, способствует сокращению времени и энерготрат спортсменов и повышает эффективность занятий по развитию силовых способностей гребцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюханов, Д. А. Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов на каноэ / Д.А. Брюханов, С. И. Агапонов, А.И. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 23-26.
2. Брюханов, Д.А. Повышение эффективности тренажерной подготовки гребцов на байдарках и каноэ / Д.А. Брюханов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 10-13.
3. Корнилов, Ю. П. Некоторые особенности методики развития быстроты в гребле на байдарках и каноэ / Ю. П. Корнилов, А. М. Гребенников, Д.А. Брюханов // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № 4-2 (33). – С. 136-139.
4. Корнилов, Ю.П. Силовая подготовка в тренировочном процессе гребцов на байдарках и каноэ / Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников, Д.А. Брюханов // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта ; Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2014. – С. 72-76.
5. Сазонова, И.М. Обоснование силовых критериев в этапном контроле подготовленности пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сазонова И.М. – Волгоград, 1997. – 20 с.

REFERENCES

1. Bryukhanov, D.A., Agaponov, S. I. and Bykov, A. I. (2015), "Features of the use of the equipment Leader-A in preparing of rowers in canoeing", *Uchenye zapiski universiteta imeni*

P.F. Lesgafta, Vol. 2, No. 120, pp. 23-26.

2. Bryukhanov, D. A. (2015), "Improving the efficiency of the training of rowers and canoe", *Physical education and sports training*, Vol. 3, No. 13, pp.10-13.

3. Kornilov, Y. P. Grebennikov, A. M., Bryukhanov, D. A. (2014), "Some features of the methods of development of speed in rowing and canoeing", *News of Sochi state University*, Vol. 4-2, No. 33 pp. 136-139.

4. Kornilov, Y. P. Grebennikov, A. M., Bryukhanov, D. A. (2014), "Power training in the training of rowers and canoe", *Current issues of training of highly qualified sportsmen and sports reserve in swimming and other water sports*, Volgograd state academy of physical culture, pp. 72-76.

5. Sazonova, I. M. (1999), *Substantiation of the power stage criteria in the control of the preparedness of swimmers*, dissertation, Volgograd.

Контактная информация: volgak1@narod.ru

Статья поступила в редакцию 15.02.2016

УДК 796.011

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЁЖИ КРЫМА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Владимир Иванович Криличевский, доктор педагогических наук, профессор,

Никита Викторович Литвинов, соискатель,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Показано, что в процессе проведения физической подготовки происходит развитие направленности личности на воинскую службу. При этом у молодёжи Крыма формируются соответствующее мировоззрение, убеждение и интересы. Эти интересы должны быть тесно связаны с развитием Крыма в составе России. Цели по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма должны быть направлены на присвоение общечеловеческих ценностей, связанных с защитой Отечества. Внешнее воспитательное воздействие в процессе использования средств физической подготовки должно оказывать мощное влияние на внутреннее субъективное и индивидуальное сознание молодёжи Крыма.

Ключевые слова: убеждения и интересы; молодёжь Крыма; готовность к воинской службе; содержание работы по военно-патриотическому воспитанию.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p102-105

CONTENT OF WORK COVERING THE MILITARY PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH OF THE CRIMEA WITH USE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Vladimir Ivanovich Krilichevsky, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Nikita Viktorovich Litvinov, the competitor,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

It has been shown that in the course of carrying out the physical training there is development of the orientation of the personality on the military service. At the same time, at youth of the Crimea the corresponding outlook, belief and interests are formed. These interests have to be closely connected with development of the Crimea as a part of Russia. The purposes of military patriotic education of youth of the Crimea have to be directed to assignment of the universal values connected with protection of the Fatherland. External educational influence in the course of use of the means of the physical training has to exert powerful impact on the internal subjective and individual consciousness of youth of the Crimea.

Keywords: beliefs and interests, youth of the Crimea, readiness for military service, content of work on military patriotic education.