



Н. В. Чертов

О. В. Чертов

Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ

учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Н. В. Чертов,
О. В. Чертов**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Учебное пособие

Ростов-на-Дону – Таганрог
Издательство Южного федерального университета
2021

УДК 797.12:378(075.8)
ББК 74.58+75.717.7 я73
Ч 50

Рекомендовано редакционно-издательским советом Академии физической культуры и спорта ЮФУ (протокол № 3 от 30 марта 2021 г.)

Печатается по решению ученого совета Академии физической культуры и спорта ЮФУ (протокол № 5 от 30 марта 2021 г.)

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета А. И. Клименко;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики плавания,
парусного и гребного спорта Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма А. И. Быков

Чертов, Н. В.

Ч 50 Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ : учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2021. – 124 с.

ISBN 978-5-9275-3834-8

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по программам подготовки бакалавров по направлениям 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт», по программам подготовки магистров по направлениям 49.04.01 «Физическая культура», 49.04.03 «Спорт».

Пособие содержит материал для профессиональной деятельности инструкторов и тренеров по гребле на байдарках и каноэ, а также может быть полезно широкому кругу специалистов в области спорта.

УДК 797.12:378(075.8)
ББК 74.58+75.717.7 я73

ISBN 978-5-9275-3834-8

© Южный федеральный университет, 2021
© Чертов Н. В., Чертов О. В., 2021
© Оформление. Макет. Издательство
Южного федерального университета, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	8
1.1. Общая характеристика физической подготовки спортсмена.....	8
1.2. Особенности физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ.....	16
1.3. Физическая подготовка в структуре спортивной подготовки гребцов и ее направленность в тренировочном процессе	21
1.4. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.....	27
ГЛАВА 2. ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....	31
2.1. Рационализация в выборе средств и методов общей физической подготовки	31
2.2. Особенности развития и воспитания физических качеств	37
2.3. Эффективные средства и методы ОФП в переходном и подготовительном периодах годовичного цикла.....	42
2.4. Эффективные средства и методы ОФП в соревновательном периоде годовичного цикла	60
ГЛАВА 3. ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....	64
3.1. Рационализация в выборе средств и методов специальной физической подготовки.....	64
3.2. Эффективные средства и методы СФП в подготовительном периоде годовичного цикла	66
3.3. Эффективные средства и методы СФП в соревновательном периоде годовичного цикла	85

ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ	111
4.1. Контроль общей физической подготовленности	111
4.2. Контроль специальной физической подготовленности	117
4.3. Функциональная диагностика и ее взаимосвязь с физической подготовленностью	119
ЛИТЕРАТУРА.....	121

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка составляет основу спортивной деятельности. Рациональное использование отдельных видов физических упражнений и комплексов упражнений позволяет достигать высоких показателей в избранном виде спорта. Оптимальное сочетание общефизических и специальных физических упражнений определенной направленности и дозирования в тренировочном процессе существенно повышает эффективность спортивной подготовки, а наиболее удачные и успешные модели становятся элементами определенного «практического эталона» для подражания, копирования конкурентами и проектирования планов подготовки по тому или иному виду спорта.

В гребле на байдарках и каноэ модели физической подготовки сложились исторически и имеют свои специфические особенности, которые продолжают постоянно совершенствоваться вместе с развитием самого вида спорта и неизбежным совершенствованием спортивной подготовки.

В учебном пособии дается характеристика общеизвестным моделям физической подготовки гребцов, а также представлен обзор различных экспериментальных вариантов, позволяющих тренерам, спортсменам и специалистам в данной области более творчески подходить к позициям планирования спортивной подготовки, уходя от шаблонов и стандартов подготовки, которые при определенных условиях приводят к тупиковым ситуациям, усложняющим прогресс в спортивной деятельности спортсменов. Особенно характерны такие ситуации на поздних этапах многолетней спортивной подготовки, когда очень важен каждый элемент и каждая составляющая целостной спортивной подготовки, а потенциал уже практически исчерпан.

Учебное пособие основывается на работах и исследованиях известных отечественных специалистов теории и методики спорта (Л. П. Матвеев, В. М. Зацюрский, В. Н. Платонов, Н. Г. Озолин, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.), а также признанных отечественных специалистов в области гребли на байдарках и каноэ (В. Б. Иссурин, Ю. К. Шубин, П. В. Квашук, В. Ф. Каверин, А. И. Быков, С. В. Верлин и др.).

Отличительной особенностью учебного пособия является критический подход к терминологии физической подготовки как составляющей спортивной подготовки гребцов. При этом данный аспект несет смысловое содержание не только в гребле на байдарках и каноэ, но и во всех без исключения видах спорта.

Характеристика разнообразия общей физической подготовки в гребле на байдарках и каноэ является еще одной особенностью учебного пособия, в котором подчеркивается необходимость вариативности средств, форм и методов тренировки.

Структура учебного пособия стандартная и включает четыре основные главы, последовательно и логически дополняющие друг друга. Каждая глава содержит параграфы. После каждого параграфа в учебном пособии имеется перечень вопросов для самопроверки и оценки усвоения учебного материала.

Учебное пособие разработано на проблемной основе и направлено на творческое восприятие материала для пользователей (студентов, тренеров и специалистов в области спорта).

Авторы сделали попытку оптимального сочетания теории и практики в одном пособии, что отличает его от других подобных изданий. Относительная краткость на фоне необходимой и достаточной теории в сочетании с таким же оптимальным набором практических примеров тренировок дает возможность пользователям воспринимать информацию одновременно с научной и прикладной направленностью, а также оставляет возможность для моделирования собственных тренировочных программ, уходя от существующих догм и правил.

Несмотря на то, что учебное пособие непосредственно рассматривает аспекты гребли на байдарках и каноэ, оно может быть полезно и представителям других видов спорта. А сама физическая подготовка спортсменов рассматривается в ином ключе и в более широких смыслах.

Представленные в учебном пособии в качестве примера планы микроциклов и мезоциклов не могут быть единственно верными, исчерпывающими и универсальными для подготовки гребцов на байдарках и каноэ, а могут выступать лишь определенным ориен-

тиром и логической моделью подготовки спортсменов на разных этапах, а также вариантами использования эффективных средств и методов подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

Тренировочный процесс – творческий процесс, который может совершенствоваться условно до бесконечности, но с оглядкой на имеющийся опыт, теорию и практику подготовки спортсменов по избранному и другим видам спорта.

ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

1.1. Общая характеристика физической подготовки спортсмена

Физическая подготовка спортсмена представляет собой совокупность специально организованных физических упражнений, которые выстраиваются в определенную систему с целью получить эффекты тренировочных нагрузок. Физическая подготовка составляет основу спортивной подготовки в любом виде. Все функциональные сдвиги и адаптационные процессы в организме происходят непосредственно в процессе физической подготовки. Без физической подготовки достаточно сложно осваивать и совершенствовать спортивную технику, без физической подготовки сложно работать над тактикой и т. д.

Существует множество определений физической подготовки, в большинстве достаточно схожих. Но самое главное, что физическая подготовка – это процесс, а физическая подготовленность – это результат данного процесса.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка – целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических

способностей и двигательных навыков с учетом требований производства, вида деятельности (военного дела, вида спорта и т. п.).

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие двигательных (физических) качеств и возможностей функциональных систем и механизмов, обеспечивающих уровень их проявления [23].

В спортивной практике хаотичные двигательные действия сведены к минимуму даже на начальном этапе спортивной подготовки. Все они (двигательные действия) уже с первой тренировки находятся в разряде физических упражнений, у которых есть четкая структура, повторность, целевая направленность, рационализация и т. д.

Совокупность различных физических упражнений, их количество, сочетание, дозирование, условия выполнения и составляют сам процесс физической подготовки спортсменов.

По сути, любая тренировка спортсмена представляет собой процесс физической подготовки. Освоение спортивной техники, отдельного элемента или детали техники, совершенствование техники или ее отдельных фаз и элементов – это всегда выполнение определенных двигательных действий, упражнений. Исключение может составлять теоретическая подготовка (как отдельный раздел подготовки) или ее элементы в процессе самой тренировки, когда тренер объясняет (рассказывает, показывает и т. д.).

Подобные противоречия имеются во всех нормативных документах, включая федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, где выделяются отдельные разделы технической, тактической, психологической, физической подготовки. С точки зрения логики сложно представить техническую подготовку без выполнения конкретного двигательного действия и физических упражнений. Тактическая подготовка также немыслима без физических действий, а точнее конкретных физических упражнений. При этом следует отметить, что все процессы в технической и тактической подготовке наиболее ярко проявляются на достаточно высоких уровнях интенсивности, близких к соревновательным, то есть говорить об отсутствии физической подготовки в этот момент по меньшей мере неразумно. В то же время и в спокойных режимах

спортсмен в любом случае выполняет физическое упражнение. Условное упрощение разделов спортивной подготовки связано с той направленностью, которая преследуется на конкретном тренировочном занятии.

Как отмечалось выше, сложно представить задание по тактической подготовке с выполнением финишного спурта на каждом тренировочном отрезке только лишь разделом тактики. При выполнении финишного отрезка спортсмена происходит существенная нагрузка практически на все органы и системы организма, воспитываются определенные физические качества.

В то же время непосредственно физическая подготовка не может быть сама по себе без технической составляющей.

Таким образом, направленность многих тренировок имеет комплексный, интегральный характер. А сама интегральная подготовка стала предметом исследований и различных обоснований [1].

Как раз в интегральной подготовке закладывается смысл решения нескольких задач тренировки одновременно.

Физическая же подготовка присутствует во всех разделах, но ее ключевая направленность может быть различна.

Как правило, физическая подготовка направлена на воспитание того или иного физического качества, отсюда следует говорить о преимущественной функциональной составляющей тренировки. В других случаях направленность смещается в соответствии с разделом спортивной подготовки и задачами, стоящими в данный конкретный день и час по плану подготовки.

Именно поэтому данные разделы следует называть несколько иначе, а именно:

- физическая подготовка с функциональной направленностью;
- физическая подготовка с технической направленностью;
- физическая подготовка с тактической направленностью;
- физическая подготовка с психологической направленностью.

При таком терминологическом подходе все становится предельно просто и понятно. Видна направленность самой тренировки, но и не умаляется содержательная сторона физической подготовки, которая присутствует практически всегда.

Физическая подготовка планируется в зависимости от этапа многолетней подготовки, периода годичного тренировочного цикла, а также множества других условий подготовки спортсменов, связанных с условиями тренировки, индивидуализацией и другими факторами, необходимыми для успешной ее реализации.

Физическая подготовка в спорте имеет две ключевые составляющие: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – совокупность тренировок, использующих упражнения неспецифического характера для данного вида спортивной или прикладной специализации.

Специальная физическая подготовка (СФП) – совокупность тренировок, использующих упражнения специфического характера (то есть соревновательных и схожих с ними упражнений) для данного вида спортивной или прикладной специализации [27].

Частое заблуждение в физическом воспитании (фитнесе) – попытка «найти» общую физическую подготовку там, где ее просто быть не может. А то, что продолжают называть ОФП, именуется разносторонней физической подготовкой. ОФП может присутствовать только там, где есть СФП. А если нет СФП (как в спорте, в военно-прикладных и профессионально-прикладных видах деятельности), то и об ОФП не может быть и речи.

Физическая подготовка спортсменов предусматривает определенную направленность с соответствующим использованием средств и методов.

Основными средствами физической подготовки являются физические упражнения. Разнообразие физических упражнений с эффективным подбором (планированием) и применением составляет основу их успешного использования.

Общая классификация физических упражнений включает:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- общеподготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения соответствуют собственно соревновательному упражнению и соревновательным режимам.

Специально-подготовительные упражнения составляют основу СФП и по своей структуре близки к соревновательному упражнению, отличаясь временными режимами интенсивности и другими параметрами, позволяющими эффективно воспитывать физические качества, совершенствовать спортивную технику и решать иные задачи спортивной подготовки в рамках специализации.

Общеподготовительные упражнения составляют основу ОФП и являются залогом успешного гармоничного развития спортсмена, что имеет существенное значение в спортивной подготовке. Сами по себе общеподготовительные упражнения являются определенным фундаментом и большим потенциалом для СФП. Подбор и использование средств ОФП должны проводиться в строгом соответствии и «оглядкой» на СФП.

Поэтому взаимосвязь ОФП и СФП можно описать следующим высказыванием: ОФП определяет СФП, а СФП определяет ОФП.

Таким образом, общефизические упражнения всегда взаимосвязаны со специально-подготовительными и соревновательными упражнениями. При этом данная взаимосвязь может проходить по совершенно неожиданным параметрам и критериям (мышечные группы, физические качества и др.), позволяющим обосновать эффективность их применения в тренировке. Любое используемое упражнение должно иметь свой конкретный смысл и научно-методическое обоснование. В противном случае эффективность применения упражнений ставится под сомнение.

При упрощенной классификации имеет место два вида средств: общие и специальные упражнения, т. е. средства ОФП и СФП. Специальные объединяют соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Существуют и более дифференцированные классификации физических упражнений.

Например, В. Н. Платонов (2019) «усиливает» общепринятую классификацию соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений **вспомогательными и восстановительными** упражнениями. Как отмечает автор, «вспомогательные упражнения носят промежуточный характер между

общеподготовительными и специально-подготовительными, обеспечивая преемственность и взаимосвязь между общей и специальной физической подготовкой», а «восстановительные упражнения представляют собой форму активного отдыха, стимулирующую восстановительные процессы после выполнения тренировочных программ с большими нагрузками» [23].

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов (2013) указали, что физические упражнения классифицируют:

- по анатомическим признакам (воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д.);

- по преимущественному воспитанию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости);

- по биомеханическим признакам локомоции (циклические, ациклические, смешанные);

- по мощности выполняемой работы (упражнения максимальной мощности, субмаксимальной, большой мощности, умеренной мощности) [25].

Что касается зон мощности, то наибольшую популярность классификация подобных упражнений получила в циклических видах спорта или в циклических упражнениях, используемых спортсменами в качестве ОФП.

Как правило, для упрощения восприятия спортсменами зоны мощности делят условно на 3–5 зон, которым соответствуют режимы интенсивности и временные интервалы физической работы. Например, с предельной продолжительностью упражнений до 20 секунд (зона максимальной мощности), от 20 секунд до 3–5 минут (зона субмаксимальной мощности), от 3–5 минут до 30–40 минут (зона большой мощности), и более 40 минут (зона умеренной мощности) [27].

В. Н. Платонов выделяет 7 зон мощности:

«Зона 1. Упражнения аэробной направленности с невысокой интенсивностью: частота сердечных сокращений 50–60 % максимальной. Основная направленность – восстановительная.

Зона 2. Упражнения аэробной направленности с умеренной интенсивностью: частота сокращений сердца 60–75 % максимальной,

лактат в крови до 2–3 ммоль/л. Основная направленность – повышение и поддержание ранее достигнутого уровня возможностей аэробной системы энергообеспечения.

Зона 3. Упражнения аэробной направленности с высокой интенсивностью: частота сокращений сердца 75–90 % максимальной, концентрация лактата в крови на уровне порога анаэробного обмена 3–4 ммоль/л. Основная направленность – повышение возможностей аэробной системы энергообеспечения.

Зона 4. Упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности: частота сокращений сердца 90–100 % максимальной, концентрация лактата в крови 5–6 ммоль/л. Основная направленность – повышение мощности аэробной и анаэробной лактатной систем энергообеспечения.

Зона 5. Упражнения смешанной анаэробно-аэробной направленности: частота сокращений сердца максимальная, концентрация лактата в крови 7–9 ммоль/л.

Зона 6. Упражнения анаэробной направленности с максимальной активизацией анаэробной лактатной системы энергообеспечения: частота сокращений сердца максимальная, концентрация лактата в крови 10 ммоль/л и более. Основная направленность – повышение мощности аэробной и анаэробной лактатной систем энергообеспечения.

Зона 7. Упражнения спринтерского характера с максимальной активизацией возможностей алактатной анаэробной системы энергообеспечения. Упражнения кратковременные – до 15–20 с, интенсивность работы – 95–100 %» [22; 23].

При воздействии на мышечные группы выделяют локальные упражнения – участвует менее 30 % мышечной массы, региональные – от 30–50 % и глобальные – свыше 50 %.

В зависимости от режима работы мышц различают статические и динамические упражнения, а также их промежуточный вариант – статодинамические упражнения.

Методы физической подготовки:

– **равномерный** метод – упражнение и совокупность (комплекс) упражнений выполняется в равномерном темпе без существенных

колебаний по интенсивности двигательных действий, без ускорений, как правило, на одном уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС);

– **переменный** метод – непрерывное преодоление расстояния (дистанции) с различными ускорениями по ее ходу или выполнение упражнения (комплекса упражнений) с различной переменной интенсивностью;

– **повторный** метод – повторное преодоление заданных отрезков (повторное выполнение упражнений) с заданной интенсивностью, чередующихся с отдыхом; как правило, повторный метод подразумевает каждый последующий повтор упражнения после относительно полного восстановления;

– **интервальный** метод – повторное выполнение упражнения (преодоление отрезков) с заданной интенсивностью, но со строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха, т. е. каждый последующий подход или отрезок выполняется на фоне усталости (минимального отдыха), что и отличает данный метод от повторного;

– **игровой** метод – выполнение физических упражнений (двигательных действий) в игровой форме;

– **соревновательный** метод – выполнение упражнений в соревновательном режиме.

Физическая подготовка с технической направленностью:

– метод целостно-конструктивного упражнения (целостный);

– метод расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

Физическая подготовка спортсмена, несмотря на часто используемую методику групповой работы, – процесс в большей степени индивидуальный, требующий учета возрастных особенностей, уровня спортивной и физической подготовленности.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение физической подготовки спортсмена.
2. В чем разница между физической подготовкой и физической подготовленностью?

3. Что является основным средством физической подготовки?
4. Какую направленность может иметь физическая подготовка в зависимости от задач тренировки?
5. Дайте характеристику общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям.
6. По каким основным признакам классифицируют упражнения?
7. По каким ключевым признакам различают зоны мощности (интенсивности) физических упражнений?
8. Назовите основные методы физической подготовки.
9. В чем заключается существенная разница между повторным и интервальным методом тренировки?
10. Назовите методы физической подготовки с технической направленностью.

1.2. Особенности физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ

Несмотря на общие закономерности в теории и методике различных видов спорта, имеются существенные отличия и специфические особенности спортивной подготовки в том или ином виде спорта с позиций планирования физической подготовки.

Гребные виды спорта предполагают достаточно большие объемы общей физической подготовки. С одной стороны, данная особенность сложилась исторически и продиктована сезонным характером гребли. С другой стороны, в гребных видах спорта достаточно разнообразен набор средств подготовки различной направленности.

Современная спортивная инфраструктура с использованием гребных баз круглогодичной подготовки позволяет значительно увеличивать специальную подготовку, чем активно пользуются многие тренеры и целые команды. Проведение тренировочных мероприятий в зимний период на незамерзающих водоемах и в более комфортных условиях, связанных с погодой, сегодня стало нормой, что накладывает определенный отпечаток на физическую подготов-

ку, а точнее ведет к некоторому пересмотру в использовании средств общей и специальной физической подготовки. В то же время в гребле на байдарках и каноэ данные процессы идут скорее медленнее, чем в гребном спорте (академической гребле), что и предопределяет ту главную исторически сложившуюся сезонную особенность, позволяющую активно использовать с ноября по март средства общей физической подготовки в полном разнообразии со всеми положительными вытекающими последствиями.

Чтобы дать соответствующую характеристику особенностям физической подготовки в гребле на байдарках и каноэ, необходимо обозначить все существующие особенности спортивной подготовки гребцов на байдарках и каноэ:

- тренировки на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (ветер, волна, туман, осадки, воздействие отрицательных и положительных температур, солнечного излучения);

- преимущественно сезонный характер специальной подготовки (гребля в лодке) с периодически выездными мероприятиями (сборами) на воде;

- реализация активной фазы общей физической подготовки в среднем с ноября по март на протяжении многих лет, включая как более ранние, так и поздние этапы многолетней подготовки;

- умение плавать как обязательная локомоция для гребца с точки зрения безопасности и прикладной направленности тренировок на воде;

- специальная подготовка преимущественно в лодках-одиночках на протяжении всего сезона за редким исключением комплектования экипажей (двоек и четверок) в соревновательный период непосредственно перед стартами, что достаточно существенно отличается от специальной подготовки в гребном спорте (академической гребле), где подготовка в экипажах составляет основной процент специальной подготовки;

- использование в общефизической и специальной подготовке гребцов на байдарках и каноэ большого объема физической работы аэробной направленности независимо от предпочитаемой соревновательной дистанции;

- использование длительных тренировок (общей и специальной подготовки) различной направленности;
- относительно частое использование в тренировочном процессе круговых и интервальных тренировок на фоне достаточной базы аэробной выносливости;
- использование разнонаправленных силовых упражнений (воспитание максимальной силы, атлетизма, силовой выносливости) в одном микроцикле.

Специальная подготовка преимущественно в лодках-одиночках в гребле на байдарках и каноэ существенно отличается от подобной подготовки в гребном спорте (академической гребле), где спортсмены часто проводят практически весь сезон или несколько сезонов в определенном экипаже. Данный факт командной «специализации» в академической гребле, на наш взгляд, не совсем качественно сказывается на конкуренции и вариативности подготовки гребцов. Динамический стереотип в технике гребли становится достаточно устойчивым и может создавать трудности при смене экипажа и класса гребного судна, что на практике часто и происходит. Отечественная академическая гребля в последние десятилетия значительно сдала свои позиции на международной арене. Объективных и субъективных факторов достаточно много, но комплектование экипажей и тренировка в одном составе на протяжении длительного времени является одним из ключевых факторов снижения результативности в отечественной академической гребле. Не менее значимым отрицательным фактором является узкоспециализированная общая физическая подготовка гребцов-академистов, которая свелась к выполнению всего лишь нескольких упражнений (преимущественно это тяга штанги лежа, приседания со штангой, тяга (подрыв) штанги стоя и некоторые другие). Отсутствие разнообразия в упражнениях, не включение в тренировочную работу мышц-антагонистов (например, упражнения жим штанги лежа, отжимания на брусьях и др. практически не используются) не способствовали развитию гребного спорта (академической гребли), при этом данные процессы начались еще в советское время из лучших побуждений по поиску новых тренировочных форм организации спортивной подготовки. Полу-

чилось с точностью до наоборот. В отличие от гребли на байдарках и каноэ, где проводившиеся в разные годы эксперименты не затронули подобным образом содержательную часть общей и специальной физической подготовки.

Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ является разноплановой и использует многочисленные средства. Перечислим основные, группируя их по направленности и видам использования.

Специальная физическая подготовка:

- равномерная гребля;
- гребля с использованием различных зон интенсивности (рабочих отрезков и серий);
- гребля с отягощением (дополнительным грузом) в лодке;
- гребля с гидротормозом;
- гребля в экипажах;
- гребля в гребном бассейне;
- специальная силовая подготовка на гребных тренажерах различной модификации (тренажеры для гребли на байдарках и каноэ).

Общая физическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ включает несколько направлений.

Циклические упражнения преимущественно аэробной направленности:

- бег на стадионе;
- кроссовый бег;
- бег на лыжах;
- плавание;
- велотренажеры;
- беговые дорожки;
- гребля на тренажерах для академической гребли («Concept2» и др.).

В отдельных случаях используется велосипед и элементы триатлона.

Следует отметить, что все основные перечисленные виды циклических упражнений используют всевозможные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный в зависимости от задач тренировки. А «преимущественно аэробные упражнения» сочетаются со всевозможными ускорениями, работой на быстроту, в

режимах высокого кислородного долга (интервальные тренировки большой и околомаксимальной мощности) и др.

Силовые упражнения с использованием:

- штанги;
- блинов от штанги;
- гантелей;
- гирь;
- силовых тренажеров;
- амортизаторов различных модификаций и технических исполнений;
- упражнений с собственным весом тела;
- упражнений с гимнастической скамейкой и др.

Основными методами в силовой подготовке гребцов выступают метод круговой тренировки, метод максимальных мышечных усилий, метод атлетической подготовки (преимущественно направленный на прирост мышечной массы), метод скоростной интервальной работы. Характерной особенностью силовой тренировки гребцов на байдарках и каноэ является «умелое сочетание, казалось бы, не сочетаемых средств и методов»: в одном микроцикле подготовки гребцов соседствуют тренировки, направленные на воспитание максимальной силы, силовой выносливости и атлетизма.

Весьма эффективными средствами общей физической подготовки гребцов являются спортивные и подвижные игры, способствующие развитию быстроты и точности двигательных реакций, вариативности освоенных навыков. Это одни из основных средств ОФП с целью воспитания координационных способностей.

Игровые средства, используемые в комплексных целях воспитания быстроты, ловкости и выносливости:

- баскетбол;
- футбол;
- волейбол;
- регби;
- теннис;
- настольный теннис.

В книге 1957 года «Всесторонняя физическая подготовка спортсмена (юного легкоатлета, лыжника, гребца)» под редакцией С. В. Ка-

ледина отмечается: «Многообразие средств общей физической подготовки, согласно законам высшей нервной деятельности, помогает быстрее и лучше освоить технику основного вида спорта, так как в коре головного мозга образуется большое количество временных связей и накапливается связанный с разнообразными двигательными ощущениями обширный чувственно-двигательный опыт, необходимый как для формирования новых, технически сложных спортивных навыков, так и для совершенствования их» [7].

В гребле на байдарках и каноэ данный тезис реализуется в полной мере и способствует относительно быстрому освоению гребной локомоции и совершенствованию двигательных умений и навыков, при этом часто в сложных метеорологических условиях.

Контрольные вопросы

1. Назовите основные особенности спортивной подготовки гребцов на байдарках и каноэ.
2. В чем существенная разница подготовки гребцов на байдарках и каноэ и спортсменов академической гребли?
3. Назовите основные средства воспитания аэробной выносливости у гребцов на байдарках и каноэ.
4. Назовите основные средства воспитания силовых способностей у гребцов на байдарках и каноэ.

1.3. Физическая подготовка в структуре спортивной подготовки гребцов и ее направленность в тренировочном процессе

Физическая подготовка в структуре спортивной подготовки гребцов на байдарках и каноэ занимает одно из ведущих мест.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 678):

– общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки составляет от 60 % до 65 % от общего объема подготовки на первом году тренировок и от 52 % до 57 % во второй год тренировок; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ОФП составляет от 45 % до 50 % в первые два года тренировок и от 27 % до 37 % в последующие два года; на этапе совершенствования спортивного мастерства от 17 % до 25 %; на этапе высшего спортивного мастерства от 12 % до 17 %;

– специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки составляет от 15 % до 20 % от общего объема подготовки во время первого и второго года тренировок; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) СФП составляет от 20 % до 25 % в первые два года тренировок и от 32 % до 42 % в последующие два года; на этапе совершенствования спортивного мастерства от 46 % до 52 %; на этапе высшего спортивного мастерства от 52 % до 57 %;

– техническая подготовка на этапе начальной подготовки составляет от 20 % до 25 % от общего объема подготовки на первом году тренировок и от 22 % до 27 % во второй год тренировок; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) техническая подготовка составляет от 22 % до 27 % в первые два года тренировок и от 20 % до 25 % в последующие два года; на этапе совершенствования спортивного мастерства от 15 % до 20 %; на этапе высшего спортивного мастерства от 12 % до 15 %;

– тактическая, теоретическая и психологическая подготовка по совокупности на этапе начальной подготовки составляют от 1 % до 2 % от общего объема подготовки на первом году тренировок и от 2 % до 3 % во второй год тренировок; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) данный совокупный объем составляет от 3 % до 4 % в первые два года тренировок и от 5 % до 7 % в последующие два года; на этапе совершенствования спортивного мастерства от 6 % до 10 %; на этапе высшего спортивного мастерства от 8 % до 12 %;

– участие в соревнованиях, тренерская и судейская практики по совокупности на этапе начальной подготовки составляют от 0,5 % до 1 % от общего объема подготовки на первом году тренировок и от 2 % до 3 % во второй год тренировок; на тренировочном этапе (этапе спор-

тивной специализации) данный совокупный объем составляет от 3 % до 4 % в первые два года тренировок и от 5 % до 6 % в последующие два года; на этапе совершенствования спортивного мастерства от 6 % до 7 %; на этапе высшего спортивного мастерства от 7 % до 9 % [24].

Все стороны (разделы) спортивной подготовки, как уже отмечалось в параграфе 1.1, реализуются в условиях непосредственной физической подготовки, за исключением теоретической подготовки, судейской и тренерской практики. Поэтому целесообразнее было бы именовать данные разделы подготовки гребцов на байдарках и каноэ:

- общая и специальная физическая подготовка с функциональной направленностью;
- физическая подготовка с технической направленностью;
- физическая подготовка с тактической направленностью;
- физическая подготовка с психологической направленностью.

Федеральный стандарт является обязательным к исполнению для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в то же время многие его аспекты остаются дискуссионными (терминология, процентное соотношение разделов подготовки, нормативы общей и специальной физической подготовки и др.) и не являются абсолютными и достаточными.

В истории советского спорта, и именно в гребле на байдарках и каноэ, подобные случаи в организации и планировании спортивной подготовки уже происходили. Например, ежегодно увеличивался плановый показатель общего объема тренировок на воде (3000 км, 3500 км, 4000 км и т. д.), не взирая на специализацию спортсменов по соревновательным дистанциям. В итоге на уровне сборных команд в спортивные дневники и отчеты различного уровня заносились одни данные, на практике в большинстве случаев выполнялись реальные и более благоразумные тренировочные задания.

Подобные процессы происходят и сейчас, только плановые обязательства сменились стандартами подготовки. Несовершенство в разработке федеральных стандартов отмечено практически по всем видам спорта, включая греблю на байдарках и каноэ, поэтому спортивными федерациями и различными организациями постоянно иницируются дополнения и замечания к действующему документу.

Направленность же физической подготовки гребцов на байдарках и каное предусматривает несколько иные важные позиции, а именно:

- соревновательная дистанция или несколько соревновательных дистанций;
- соответствующая подготовка к определенным соревновательным дистанциям.

Соревновательные дистанции в гребле на байдарках и каное: 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 5000 м, 10 000 м, 20 000 м, 42 000 м.

Первые три дистанции (200 м, 500 м, 1000 м) входят в олимпийскую программу соревнований с периодическими изменениями по классам лодок. Но в целом именно эти дистанции остаются приоритетными в системе подготовки, а соответственно и моделировании тренировочных программ и их направленности. Остальные дистанции играют более или менее второстепенную роль, хотя и входят в программы всероссийских и международных стартов. Например, дистанция 2000 м используется в подготовительном периоде годичного цикла преимущественно в лодках-одиночках для проверки специальной аэробной выносливости. Региональные и всероссийские старты проводятся в зимний и ранний весенний периоды.

Особенностью соревновательной деятельности гребцов на байдарках и каное является широкий диапазон дистанций. Практически все гребцы участвуют во всех перечисленных дистанциях в сезоне. Например, в достаточно специфических соревнованиях по гребному марафону еще в советское время обязывали участвовать всех членов сборных команд СССР, даже если спортсмены не специализировались на длинных дистанциях, т. е. данные соревнования рассматривались как подготовительные. В современной российской сборной таких обязательств не накладывают, но большинство спортсменов активно участвуют в подобных стартах, «накатывая базу на воде».

Сама направленность тренировок на воде строится по принципу «от базовой длительной тренировки к соревновательной дистанции». Под соревновательными подразумевают в первую очередь «гладкие дистанции» 200 м, 500 м, 1000 м. Все остальные, за редким исключением отдельной категории спортсменов, используются как подготовительные.

Освоение техники гребли, ее совершенствование, как уже отмечалось, проводится в органичной взаимосвязи с физической подготовкой. Спортсмен не в состоянии выполнять гребной цикл сразу в высоком темпе и с достаточным уровнем мощности. Данный навык приходит постепенно, для чего необходимо не только технически закрепить полученное умение, но и перевести его в навык путем продолжительных длительных тренировок на воде. Именно поэтому длительная работа на воде преследует несколько позиций – техническая направленность, функциональная направленность, подключается и психологическая направленность, которая незаметно с первых тренировок приучает спортсменов «терпеть» длительную монотонную работу, да еще часто в непростых погодных условиях.

Физическая подготовка с тактической направленностью непосредственно присутствует в постановке конкретных заданий на тренировке. Однако она (тактическая подготовка) наряду с технической и психологической часто присутствует на фоне процесса физической подготовки.

Направленность же подготовки предполагает, что в данной конкретной тренировке основной упор будет сделан на техническую, функциональную, тактическую, психологическую составляющие или их совокупность. И об этом заявляется до тренировки, при постановке задач на тренировку. Исключения могут составлять тренировки с психологической направленностью, когда периодически возникают спонтанные ситуации для воспитания волевых качеств в самых неожиданных условиях.

Один из примеров: с гребцами на байдарках и каноэ проводится длительная переменная тренировка 20–25 км с дополнительным отягощением (грузом) в лодке 10–15 кг. Выполняется задание 3 по 40 минут в 1–2 зоне мощности. После тренировки на воде спортсменам предлагается контроль по бегу 1500 м, но об этом до тренировки никто из гребцов не предупреждается. В данном случае важно увидеть реакцию спортсменов и их целеустремленность в выполнении контрольного забега на фоне практически полного истощения. Ключевой посыл тренировки – воспитание волевых качеств. Не столь важно, какое время будет в забегах, важна психологическая направ-

ленность. И в данной тренировке важен элемент неожиданности. В противном случае, если бы спортсмены знали о подобном задании заранее, вероятнее всего и груз в лодке был меньше и выполнение самой тренировки на воде было бы не таким качественным (отскакивали бы на волне друг у друга, интенсивность бы снизилась), а все мысли были бы только о контрольном забеге. Подобные типы заданий рекомендуется применять не чаще одного раза в мезоцикл (месяц), чтобы не воспитывать недоверие у спортсменов к тренерским заданиям и сохранять некоторую интригу тренировок.

Физическая подготовка различной направленности нацелена на постепенный рост мастерства во всех аспектах (функциональном, психологическом, техническом, тактическом) применительно к соревновательной дистанции.

Именно поэтому различные режимы тренировок предполагают в конечном итоге «подводку» спортсмена под данную соревновательную дистанцию. Данный аспект касается как специальной физической подготовки (на воде), так и общей физической подготовки, которая моделируется также с учетом самой соревновательной дистанции.

Контрольные вопросы

1. Назовите соревновательные дистанции в гребле на байдарках и каноэ.
2. Какие соревновательные дистанции относятся к олимпийским?
3. В чем особенность гребли на байдарках и каноэ с позиций специализации соревновательных дистанций?
4. Какие бывают направленности спортивной подготовки гребцов, и какая имеется взаимосвязь с физической подготовкой?
5. С какой целью ориентируются на соревновательные дистанции в моделировании тренировочных программ?

1.4. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в гребле на байдарках и каноэ достаточно органична.

Общая физическая подготовка, несомненно, позволяет спортсмену быть готовым к выполнению специальных упражнений, которые подводят его к демонстрации соревновательного упражнения на самом высоком уровне.

Общая физическая подготовка – залог успеха, это своеобразный «фундамент» будущего прогресса.

Спортсмены в гребле на байдарках и каноэ должны уметь плавать, бегать, «обрабатывать» собственный вес тела, работать с отягощениями и т. д. При приеме в секцию гребли (как и во многие другие виды спорта) очень важен предварительный спортивный стаж, который является определенной базовой подготовкой с набором того первоначального уровня физической подготовленности, который позволяет иметь преимущество перед сверстниками, которые не занимались спортом.

Учитывая, что нормативный возраст для начала занятий греблей составляет 10–12 лет, многие юные спортсмены уже получили определенный опыт. Наиболее ценным для гребли на байдарках и каноэ являются пловцы.

В. Б. Иссурин в свое время отмечал, что «при почти одинаковых пропорциях тела относительно более легкий скелет обуславливает предрасположенность к плаванию (лучшая плавучесть, меньшая осадка), более массивный и тяжелый – к гребле (лучшие условия передачи усилий). Поскольку отбор в группы плавания проводится в 6–8 лет, а в группы гребли – в 12–15, целесообразно обратить пристальное внимание на подростков из плавательных школ. Возможно, они не состоялись как пловцы именно потому, что предрасположены к гребле» [10, с. 77–78].

Помимо биомеханической составляющей очень важна и функциональная составляющая. Прозанимавшись плаванием несколько лет, спортсмен уже имеет высокий уровень аэробной выносливости, что как раз и является основой многолетней подготовки гребцов.

Плавание всегда было основным «поставщиком» ценных и перспективных кадров для гребли. «Несостоявшиеся» пловцы «переходили» в греблю и на более поздних сроках (в 14–16 лет) и достаточно успешно прогрессируют.

Однако и другие виды спорта могут оказаться в роли хорошей предварительной подготовки для занятий греблей. Таким неожиданным видом спорта для гребли стала акробатика. Один из тренеров (Ростовская область) попробовал в гребле на каноэ бывшего акробата. Когда результативность не заставила себя ждать, он стал обращать внимание на спортсменов-акробатов. При этом прогресс в гребле на каноэ у бывших акробатов наблюдался системно, т. е. это были не единичные случаи, а большинство спортсменов стали мастерами спорта и успешно выступали на всероссийских и международных соревнованиях.

Данный факт еще раз доказывает необходимость постоянного поиска новых подходов, форм и условий спортивной подготовки в противовес устоявшимся традициям. Имеющийся опыт подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ необходимо постоянно совершенствовать. А базовая физическая подготовка, так необходимая для СФП в приведенном примере, тому подтверждение.

С научной точки зрения все вполне объяснимо. Учитывая, что ОФП гребцов строится на сочетании выносливости и силы, в данном случае акцент был сделан на восполнении выносливости у бывших акробатов, а сама специфика тренировок в гребле на байдарках и каноэ на это и направлена. Но в то же время уровень силовых способностей, координации и быстроты у акробатов уже был сформирован на достаточно высоком уровне, что и облегчало в какой-то мере процесс подготовки.

Возможно, сложнее вести спортивную подготовку с лицами, которые к моменту записи в спортивную секцию гребли ранее не занимались каким-либо видом спорта, но это также не является трагедией за счет достаточного разнообразия средств ОФП, применяемых в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

Направленность общей физической подготовки предусматривает выполнение основных видов локомоций, способствующих про-

грессу в специализации, т. е. выполнение специальных заданий на воде – гребле в лодке. Это бег, плавание, многочисленные виды силовых упражнений, бег на лыжах, спортивные игры и т. д.

Следует отметить, что применение средств ОФП всегда идет с нацеленностью на практическое применение в СФП. Таким образом, сама специальная физическая подготовка (СФП) определяет общую физическую подготовку, которая не может быть чем-то обособленным и самодостаточным.

Ключевыми аспектами здесь выступают соревновательные дистанции, которые помимо моделирования СФП вносят смысловую и содержательную составляющие при моделировании ОФП, где немаловажными факторами являются:

- время (продолжительность соревновательной дистанции);
- частота движений (темп) и мощность физической работы;
- работающие мышечные группы.

Чем ближе по каждой позиции или их совокупности упражнение ОФП к соревновательной модели, тем более органичную взаимосвязь имеют ОФП и СФП.

Например, продолжительный равномерный бег на разные дистанции, воспитывая общую выносливость, постепенно переходит в повторный или интервальный бег (а к нему тоже необходимо готовиться) на серию дистанций, схожих по временной работе с соревновательными в гребле.

Наиболее близкие и соответствующие: гребля 200 м (бег 300 м / 400 м), гребля 500 м (бег 600 м / 800 м), гребля 1000 м (бег 1000 м / 1500 м). Следует отметить, что немаловажным фактором остается разница по времени преодоления дистанции в байдарке (мужчины и женщины) и в каноэ (мужчины и женщины). Речь идет о лодках-одиночках. Если рассматривать экипажи, скорости возрастают, и модель беговой дистанции соответственно изменяется. Но, как правило, используются унифицированные модели с целью отслеживания динамики показателей и упрощения контроля.

В плавании происходит то же самое. Простое времяпровождение в ванне бассейна или равномерное плавание (хотя подобное подводное задание имеет место быть в зависимости от задач тренировки)

не столь эффективно по сравнению с повторными и интервальными отрезками, близкими с гребными. В данном случае необходимо иметь в виду плавательную подготовку гребцов, а она у всех разная, соответственно, модель плавательных отрезков должна учитывать и данный аспект. В плавании немаловажным фактором остаются работающие мышечные группы и способность создать опору о воду и оттолкнуться от нее. Подобная биомеханическая схема присутствует и в гребле, только опора о воду создается с помощью весла и через тело гребца ускорение передается на лодку.

Бег на лыжах вместе с воспитанием аэробной выносливости и возможностью работать интервально по времени имеет еще и большое техническое преимущество, позволяющее осуществлять взаимосвязь ОФП и СФП путем технического момента, когда создается опора (с помощью лыжных палок) и спортсмен проезжает (скользит) мимо этой опоры, задавая ускорение через руки и туловище на лыжи. Схожие процессы наблюдаются и в гребле.

В силовой подготовке очень часто моделируется практически соревновательная дистанция. Например, жим штанги или тяга штанги лежа. Подбирается вес, примерно тот, который соответствует усилию на весле. Серия отрезков в темпе, соответствующем темпу гребли (в байдарке выше, в каноэ ниже), и по времени работы на уровне, соответствующем соревновательной дистанции или близком к ней (1 минута, 2 минуты, 4 минуты). Совпадают практически все параметры: время работы, частота (темп), усилие (вес штанги), схожие мышечные группы.

Контрольные вопросы

1. Назовите суть взаимосвязи ОФП и СФП в гребле на байдарках и каноэ.
2. Какие основные параметры учитываются при моделировании ОФП?
3. Какие упражнения ОФП по биомеханической структуре близки к гребле на байдарках и каноэ?
4. Какие легкоатлетические дистанции в качестве эффективных средств ОФП можно сопоставить с соревновательными дистанциями в гребле на байдарках и каноэ?

Глава 2

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

2.1. Рационализация в выборе средств и методов общей физической подготовки

В циклическом виде спорта – гребле на байдарках и каное – специалистами задействован широкий спектр средств и методов, направленных на повышение уровня общей физической подготовки. Эффективность применяемых в тренировочном процессе практических нагрузок выражается не только в показателях специальной подготовки, которая обусловлена соревновательным процессом, но и в не меньшей мере общефизической подготовкой, являющейся базовым фундаментом в многолетнем спортивном совершенствовании спортсменов.

Специалисты и тренеры в гребле на байдарках и каное в каждом тренировочном занятии применяют средства и методы общей физической подготовки в различных сочетаниях, даже в периоды усиленной специализации тренировочных занятий на воде. При проведении специализированных тренировок постоянно присутствует определенный процент общей физической подготовки, направленный на развитие тех или иных физических качеств спортсменов. Данные средства могут применяться при разминке перед тренировкой, заминке после тренировки специальной подготовки, или как основные упражнения в тренировке общей физической подготовки.

В зависимости от этапа спортивной подготовки увеличивается или уменьшается процентное соотношение общефизической и специальной нагрузки при построении макроциклов. Многолетняя

спортивная практика средств и методов спортивной подготовки обуславливает планомерное уменьшение часов общей физической подготовки от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства. Если рассматривать каждый этап спортивной подготовки как целостный механизм поэтапного и планомерного физического развития спортсмена для реализации его в спорте высших достижений, то целесообразно определить качественный показатель в процентном содержании средств и методов, как специальной, так и общефизической подготовки.

Рационализация в выборе средств и методов ОФП продиктована органической взаимосвязью ОФП и СФП, о чем шла речь в предыдущей главе.

Рационализация в гребле на байдарках и каноэ, как, безусловно, и в других видах спорта, заключается в оптимальном планировании и реализации ОФП, позволяющем максимально эффективно использовать отведенное время и осуществлять положительный перенос полученных эффектов ОФП в СФП.

Основными направлениями в рационализации выступают:

- учет сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов;
- подбор наиболее эффективных средств и методов ОФП;
- индивидуальный подход (учет в различии паспортного и биологического возрастов спортсменов, уровень физической подготовленности, развития отдельных физических качеств, индивидуальной динамики развития и подготовленности).

Наиболее рациональный и часто используемый комплекс упражнений ОФП для гребцов на байдарках и каноэ:

- подтягивание на перекладине (1 мин);
- отжимания на брусьях (1 мин);
- тяга штанги лежа на наклонной скамье 40 кг (1 мин);
- жим штанги лежа 40 кг (1 мин);
- тяга штанги стоя до уровня плеч/груди 40 кг (1 мин);
- отжимания от пола (1 мин);
- имитация гребли на байдарке (развороты) сидя с блином 15 кг в руках (1 мин);

– в висячем положении на перекладине подъем ног и касание перекладины (1 мин).

Данный комплекс упражнений может быть дополнен различными схожими по направленности упражнениями:

– тяга (подъем) гири 24 кг одной рукой до уровня плеч (по 1 мин каждой рукой);

– подъем ног на наклонной доске с уклоном 45° до касания доски за головой (1 мин);

– подъем туловища с руками в замке за головой на наклонной доске с уклоном 45° (1 мин).

Наиболее часто используемый метод – метод круговой тренировки. Возможен и повторный.

Количество упражнений, вес отягощения, время работы и интенсивность подбираются в зависимости от конкретных задач тренировки и годового плана подготовки, а также уровня подготовленности спортсменов.

На начальном этапе подготовки вес штанги в подобных тренировках часто не превышает 30 кг. А рабочий интервал в каждом упражнении составляет не более 1 мин. Количество упражнений в одной серии также зависит от многих факторов и может достаточно сильно варьироваться. Отдых, как правило, равен отрезку. В серии обычно 5–8 упражнений, но могут быть и исключения как в большую сторону, так и в меньшую.

Интенсивность (темп выполнения движений) зависит в первую очередь от задачи тренировки и варьируется от спокойного (в некоторых случаях с конкретным числом повторений, чтобы выдержать нужный темп) до максимального.

Рабочий подход в каждом упражнении серии (круга) с постепенным ростом тренированности и уровня физической подготовленности возрастает до 2 минут (модель гребной дистанции 500 м) и 4 минут (модель гребной дистанции 1000 м).

В этом как раз и прослеживается рационализация средств и методов ОФП, их эффективное применение.

Дистанцию 1000 м можно представить и в виде одного круга (серии) из 4–5 упражнений по 1 мин или 8–10 упражнений по

30 с. Интервал отдыха может сводиться до минимального – 5–10 с (на переход от одного упражнения к другому).

В моделировании средств ОФП часто временной показатель может слегка превышать аналогичный в соревновательной дистанции в гребле, присутствует небольшой «запас».

Подбор средств ОФП, преследующих цель воспитания различных физических качеств, также должен быть рациональным и последовательным.

Как уже отмечалось, в гребле на байдарках и каноэ большое внимание уделяется выносливости и силе (да еще с учетом одновременного воспитания быстроты, ловкости и гибкости), что достаточно сложно совместить в одном микроцикле, а последовательное чередование микроциклов по воспитанию одного, а затем другого качества, как показала практика, возможно и имеет место быть, но не совсем эффективно.

Специфичность вида спорта такова, что гребец на байдарках и каноэ воспитывает не просто одновременно выносливость и силу, а еще и их совершенно различные направления.

Выносливость – аэробная, смешанная (аэробно-анаэробная), анаэробная гликолитическая, анаэробная алактатная.

Сила – максимальная, с приростом мышечной массы (атлетизм), силовая выносливость (в достаточно разных пределах и режимах).

Поэтому в тренировочном процессе необходимо рационально подходить к выбору средств и методов в недельном микроцикле с точки зрения последовательности и сочетаемости.

Нет смысла использовать круговую тренировку на воспитание силовой выносливости в начале недельного микроцикла, а потом воспитывать максимальную силу по причинам сложностей функционального и психологического характера. Поэтому наиболее приемлемой и уже достаточно устоявшейся рациональной схемой в планировании тренировок ОФП гребцов с точки зрения распределения силовой нагрузки и выносливости является следующая:

- понедельник – воспитание максимальной силы;
- вторник – беговая равномерная;
- среда – силовая (атлетическая подготовка);

- четверг – беговая повторная (интервальная);
- пятница – силовая выносливость;
- суббота – игровая (футбол, баскетбол и т. д.).

В зависимости от этапа многолетней подготовки и периода годовичного цикла, а также возможностей использования тех или иных средств и методов недельный микроцикл может очень сильно варьироваться.

Очень часто (при одной тренировке в день) тренировка по ОФП гребцов начальной подготовки и тренировочного этапа выглядит следующим образом:

- бег на стадионе 6–8 км;
- силовая подготовка;
- игровая (баскетбол) 40–60 мин.

Это достаточно объемная и разноплановая тренировка, позволяющая комплексно решать задачи воспитания физических качеств.

При осуществлении одновременно тренировок на воде (СФП) и на суше (ОФП) рационально в утренней тренировке проводить подготовку на воде, а во второй (вечерней) – ОФП.

Пример подобного недельного микроцикла в подготовительном периоде годовичного макроцикла для гребцов тренировочного этапа приведен ниже.

Понедельник

– утро: СФП – равномерная тренировка на воде 12–14 км в 1–2 зоне (ЧСС 120–140 уд./мин);

– вечер: ОФП – развитие максимальной силы (подтягивание с грузом, жим штанги лежа, тяга штанги лежа, отжимание на брусьях с грузом; повторно 3–4 подхода на каждое упражнение, отдых до полного восстановления между подходами и сериями; вес штанги и отягощение груза подбирается таким образом, чтобы выполнить упражнение максимум 2–3 раза); в конце – упражнения на пресс.

Вторник

– утро: СФП – переменная гребля 12–14 км; 6 × 500 м (400 м в 1 зоне + 100 м во 2–3 зоне);

– вечер: ОФП – переменный бег 8 км (3000 м на время) + футбол.

Среда

– утро: СФП – переменная гребля 12–14 км; 4 серии × (400 м в 1 зоне + 300 м во 2 зоне + 200 м в 3–4 зоне + 100 м в 5 зоне);

– вечер: ОФП – атлетическая подготовка (подтягивание с грузом, жим штанги лежа, тяга штанги лежа, отжимание на брусьях, тяга штанги стоя, пресс на наклонной доске с блином за головой; упражнения выполняются каждое повторно – 4 подхода с весом штанги или дополнительным грузом, позволяющим сделать максимум 8–10 раз за один подход; отдых между подходами и сериями – до восстановления).

Четверг

– утро: СФП – переменная гребля 14–16 км (4 × 2000 м во 2–3 зоне с учетом времени и темпа);

– вечер: отдых.

Пятница

– утро: СФП – переменная гребля 12–14 км; 4 серии × (600 м во 2 зоне + 400 м в 3 зоне);

– вечер: ОФП – силовая выносливость (круговая тренировка 4 серии по 5 упражнений (подтягивание, жим штанги лежа 40 кг, пресс на наклонной доске, тяга штанги лежа 40 кг, развороты сидя с блином 20 кг) в серии, 1 мин работа + 1 мин отдыха) + баскетбол.

Суббота

– утро: СФП – 10–12 км (контрольное прохождение дистанции 5000 м);

– вечер: отдых.

При планировании ОФП, и особенно в сочетании с СФП, необходимо помнить об использовании тяжелых интервальных тренировок, после которых требуется существенное восстановление. Подобные тренировки желательно проводить не более 2 раз в недельный микроцикл, и с особой осторожностью с начинающими спортсменами.

Поэтому рационализация средств физической подготовки также включает в себя не только саму нагрузку, но и возможность восстановиться. При этом восстановление более эффективно и комфортно будет идти в процессе самой тренировки путем смены локомоций, форм и интенсивности занятий.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается рационализация в выборе средств и методов ОФП?
2. Как подобрать упражнения ОФП, приближенные к соревновательному упражнению?
3. Как совместить силовые упражнения различной направленности в недельном микроцикле?
4. С помощью чего достигается эффективная тренировка в воспитании силы и выносливости в недельном микроцикле?
5. Приведите пример недельного микроцикла по ОФП для гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годового цикла.

2.2. Особенности развития и воспитания физических качеств

В гребле на байдарках и каноэ основное внимание уделяется воспитанию физических качеств. Наиболее значимыми физическими качествами в подготовке гребцов являются сила и выносливость. Все тренировочные программы по развитию силы и выносливости построены с учетом этапов спортивной подготовки. Каждому этапу отводится определенное количество времени, чтобы сформировать оптимальное соотношение силы и выносливости для роста спортивного результата.

На этапе начальной спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ преимущество общефизической подготовки значительно преобладает над специальной, что определено федеральным стандартом по виду спорта. Для качественной подготовки спортсменов начального этапа тренеру необходимо учитывать значимость общефизической подготовки и подбирать для группы подростков методы, направленные на разностороннюю физическую подготовку, с небольшим акцентом на специализацию. Такие методы спортивной тренировки, как игровой и равномерный, в тренерском планировании должны

быть преобладающими в каждом микроцикле подготовки начального этапа. Игровой метод прекрасно повышает координационные способности начинающих спортсменов, формирует быстроту реакций, увеличивает скорость принятия решений, позитивно влияет на творческое мышление и вырабатывает командный дух.

«Всякое физическое упражнение характеризуется той или иной интенсивностью, требует определенного усилия и продолжается в течение более или менее длительного времени. Следовательно, при выполнении каждого физического упражнения организм человека должен мобилизовать свои функциональные возможности в соответствии с характером, интенсивностью и длительностью упражнений. Иначе говоря, выполнение всякого физического упражнения требует проявления основных физических качеств двигательной деятельности – быстроты, силы, выносливости» [7], гибкости, ловкости.

Исследования П. Ф. Лесгафта и его школы, а также ряда других отечественных ученых показывают, что мышцы, эволюционно приспособленные к различному типу деятельности, имеют существенные различия в их макро- и микроструктуре [8; 9; 19; 21; 23; 25]. «Систематические упражнения в том или ином роде мышечной деятельности влекут за собой значительную перестройку мышечного аппарата, причем направление этой перестройки как в процессе эволюции, так и в процессе индивидуальной жизни находится в зависимости от особенностей деятельности мышц» [7].

Все физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются в процессе роста организма. Данное развитие идет естественным образом с момента рождения человека и в среднем до 18–20 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Даже если предположить, что индивид никогда не занимался спортом и пропускал занятия по физической культуре в школе, процесс развития физических качеств будет идти по генетической программе, которая унаследована от предыдущих поколений. В любом случае человек в 5, в 10, в 15 и в 20 лет будет иметь все возрастающие показатели по каждому из качеств. Он будет с каждым годом быстрее бегать, прыгать, выполнять различные виды локомоций, в

том числе новые, благодаря генетически унаследованной программе развития организма. Рост организма сопровождается увеличением размеров тела, конечностей, развитием нервно-мышечной, кровеносной, дыхательной и других систем организма, соответственно его функциональные показатели динамично развиваются вместе с физическими качествами.

В этом и заключается основной смысл развития физических качеств в отличие от их воспитания, когда происходит целенаправленное воздействие на организм с использованием различных видов специально организованных физических упражнений и комплексов.

Тренировочный процесс, направленный на развитие того или иного физического качества или совокупности качеств, логичнее называть воспитанием физических качеств. И в данном случае очень важно соотнести развитие и воспитание.

Автор многих фундаментальных работ по физическим качествам спортсменов В. М. Зациорский отмечал: «Различие же между терминами “воспитание” и “развитие физических качеств” нам представляется весьма существенным. Развитие физических качеств есть процесс их изменения в ходе жизни человека. Воспитанием же физических качеств мы называем педагогический процесс управления, воздействия на развитие с целью его изменения в нужном нам направлении» [9, с. 9].

Другой тезис автора, раскрывающий смысл понятий «развитие» и воспитание, звучит следующим образом: «термином “развитие” обозначаются изменения, происходящие в организме; термином “воспитание” – действия, необходимые, чтобы эти изменения соответствовали нашим желаниям» [9, с. 9].

Учитывая то, что физические качества развиваются не совсем равномерно, важно знать наиболее бурные периоды их развития. Данные периоды являются благоприятными для дополнительного воздействия (т. е. целенаправленного использования физических упражнений) с целью максимального совмещения процессов развития и воспитания физических качеств.

Эти усиленные периоды роста того или иного физического качества называются чувствительными периодами развития физических качеств (см. табл. 1).

Именно данные периоды необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки и занятий по физическому воспитанию. Даже если физическому качеству не уделяется много внимания с позиции направленности вида спорта, вида соревновательной программы или дистанции, в любом случае необходимо над ним поработать, потому что другой попытки уже не будет. И в подобных случаях необходимо умело использовать средства и методы ОФП.

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития физических качеств

<i>Физическое качество</i>	<i>Возраст, лет</i>
Сила	14–17
Выносливость	9–10 и 15–17
Быстрота	8–10 и 15–17
Ловкость	9–12
Гибкость	6–8

Умелое совмещение направленности тренировочных занятий с сенситивными периодами развития физических качеств приводит к достаточно позитивной динамике повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.

А при часто возникающих проблемах на более поздних этапах многолетней спортивной подготовки в стабилизации спортивного результата или слабом прогрессе на уровне силы, выносливости или какого-либо другого физического качества, достаточно провести анализ того, что делал спортсмен в том или ином возрасте, на более ранних этапах подготовки. Недостаточное использование средств ОФП и СФП (в большей степени, конечно, ОФП), учитывающих сенситивные периоды развития физических качеств, отрицательно сказывается на всей многолетней спортивной подготовке и является причиной недостижения высоких показателей в спорте.

Существует и еще одна проблема, связанная с индивидуальными возрастными изменениями спортсменов, которые часто отстают или опережают темпы своего паспортного развития. Поэтому стандартный учет сенситивных периодов развития физических качеств может не работать в полной мере, если дополнительно не учитывать

соотношение паспортного и биологического возраста занимающихся спортсменов. И здесь важна четкая дифференциация и индивидуализация в планировании тренировок, чтобы эффекты адаптации доходили до своего логического завершения без ущерба для здоровья спортсменов (худший вариант) или бессмысленных тренировочных занятий, имеющих ничтожно низкую эффективность.

Все физические качества унаследованы на достаточно высоком уровне. Многие авторы [19; 21; 22; 25] прослеживают некоторые различия в степени унаследования физических качеств, но в целом данный показатель в зависимости от физического качества находится в среднем в пределах от 60 % до 80 %.

Но и путем целенаправленных тренировок воспитание физических качеств может быть в высшей степени эффективно даже в случаях отсутствия предрасположенности спортсменов, например, к силовой работе или к выносливости. В практике спорта достаточно примеров, когда перспективные и одаренные спортсмены не добивались успехов, а относительно посредственные или явно неперспективные спортсмены, наоборот, достигали высоких результатов на национальном и международном уровне. И «виной всему» эффективно выстроенная спортивная подготовка.

Идеальным же вариантом достижения спортивных результатов мирового уровня будет эффективное согласование возможностей развития и воспитания физических качеств.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается основной смысл развития физических качеств?
2. В чем заключается основной смысл воспитания физических качеств?
3. Какова взаимосвязь развития и воспитания физических качеств спортсмена?
4. Что означает термин «сенситивные периоды развития физических качеств»?
5. Назовите сенситивные периоды развития силы.

6. Назовите чувствительные периоды развития выносливости.
7. Назовите чувствительные периоды развития быстроты.
8. Назовите чувствительные периоды развития ловкости.
9. Назовите чувствительные периоды развития гибкости.
10. С какой целью необходимо учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена?

2.3. Эффективные средства и методы ОФП в переходном и подготовительном периодах годового цикла

Переходный период годового цикла – временной интервал между завершившимся соревновательным периодом (сезоном) и подготовительным периодом следующего годового цикла. Как правило, он длится от 2 до 4 недель.

В зависимости от этапа многолетней подготовки планирование переходного периода годового цикла может существенно различаться, хотя в целом будут решаться общие задачи, связанные с отдыхом и восстановлением после проведенного сезона (окончания соревновательного этапа) и готовностью к началу нового сезона (подготовительного периода).

Основной отличительной особенностью переходного периода является смена тренировочной деятельности, использование средств тренировки, не задействованных вовсе или в полной мере в подготовительном и соревновательном периодах. Именно в переходном периоде к средствам и методам ОФП не предъявляются требования эффективности и сопряженности с СФП, описанные в предыдущих параграфах.

В то же время активный отдых и использование различных неспецифических для вида спорта локомоций позволяет поддерживать уровень тренированности и физической подготовленности примерно на том же уровне или с минимальным уровнем снижения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в большей степени важны психологическая разрядка и временная пауза (в данный период нет необ-

ходимости проводить тренировки на воде, рекомендуется временно «забыть о гребле», привычные бег и штанга в данный период также не совсем уместны). Желательно полное переключение двигательной активности: поход в горы, волейбол и др.

На начальных этапах (этап начальной спортивной подготовки, тренировочный этап) спортивной подготовки средства ОФП в переходном периоде могут быть схожи с такими же средствами в подготовительном периоде, но с меньшей интенсивностью, занятиями «по самочувствию», преимущественно игровыми тренировками (футбол, баскетбол).

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в переходном периоде наилучшим образом будет организовать выездные восстановительные сборы в места, отличные от мест привычных тренировок. Очень часто для этих целей используют спортивно-туристические базы в различных регионах страны. Наиболее подходящими для гребцов на байдарках и каноэ являются места в горной местности, на территории природных заповедников. Подобные места предполагают более эффективно решать задачи переходного периода по укреплению здоровья, снятия нервно-мышечного напряжения. Возможно проведение физиотерапевтических процедур и восстановительных мероприятий, использующих средства реабилитации и спортивной медицины (многие специализированные спортивные и санаторно-курортные центры имеют соответствующее оснащение).

Общая физическая подготовка в данном случае имеет рекреационный характер, но по своей системности и организационной сути остается общей физической подготовкой.

Пример микроцикла переходного периода годичного цикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ в Приэльбрусье приведен в таблице 2.

В переходном периоде возможно и включение 3 тренировки (зарядки) или, наоборот, уменьшение до 1 тренировки (как вариант: зарядка и тренировка) при проведении активных мероприятий, связанных с осуществлением комплексных аппаратных восстановительных мероприятий и процедур, требующих времени. В данном

случае, в зависимости от расписания и рекомендаций, тренировка ОФП может быть только утренней или вечерней. В исключительных случаях (травмы, болезни) тренировки могут быть заменены на реабилитационные и профилактические мероприятия.

Таблица 2 – Пример микроцикла по ОФП переходного периода годовичного цикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ (сбор в Приэльбрусье)

<i>День</i>	<i>Тренировка</i>	<i>Содержание тренировки</i>	<i>Примечание</i>
1	утро	бег 3 км, ОРУ, купание в природном источнике	бег в свободном темпе
	вечер	пешеходная экскурсия на г. Чегет	контроль дыхания и ЧСС
2	утро	бег 3 км, ОРУ, купание в природном источнике	бег в свободном темпе
	вечер	ОРУ, волейбол	1–1,5 ч
3	утро	восхождение на пологий склон прилегающей к гостинице горы, 2 часа на подъем и спуск	высота 2900 м, контроль дыхания и ЧСС
	вечер	ОРУ, волейбол	1–1,5 ч
4	утро	экскурсия на Эльбрус	до уровня 3500 м
	вечер	настольный теннис	1–1,5 ч
5	утро	бег 3 км, ОРУ, купание в природном источнике	бег в свободном темпе
	вечер	ОРУ, волейбол	1–1,5 ч
6	утро	пеший маршбросок 25 км на небольшом перепаде высоты	темп ходьбы средний
	вечер	Отдых	–
7	утро	ОРУ, бадминтон	1–1,5 ч
	вечер	сауна, плавание в бассейне 1–1,5 км	плавание в свободном темпе

ОФП в **подготовительном периоде** годовичного цикла имеет определенную логическую последовательность и затрагивает следующие основные компоненты:

- максимальная сила (кратковременная работа с максимальными и околомаксимальными весами и предельным нервно-мышечным напряжением);
- атлетическая подготовка (прирост мышечной массы);
- аэробная выносливость (длительная работа, как правило, циклического характера);
- силовая выносливость динамическая (продолжительная работа при сочетании достаточно высокого мышечного напряжения и количества двигательных действий);
- силовая выносливость статическая (работа с предельным временем сохранения определенной рабочей позы в конкретном физическом упражнении, а именно, наименьшим перемещением звеньев тела спортсмена в пространстве);
- координационные способности (работа с постоянной сменой двигательной задачи и ситуации (условий));
- аэробно-анаэробная выносливость (длительная работа большой мощности смешанного характера с кислородным долгом по энергообеспечению);
- быстрота, «скоростная работа» (выполнение упражнений в высоком темпе за относительно небольшие промежутки времени);
- «скоростная выносливость» (относительно продолжительная работа при максимальных и околомаксимальных режимах – темпе, «скорости»);
- анаэробная гликолитическая (лактатная) выносливость (продолжительная работа в зоне субмаксимальной мощности, со значительным кислородным долгом);
- скоростно-силовая выносливость (относительно продолжительная работа при максимальных и околомаксимальных режимах – темпе и силовой нагрузке);
- анаэробная алактатная выносливость (кратковременная работа в зоне максимальной мощности, выполняемая с большим количеством повторений).

ОФП гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде на всех без исключения этапах многолетней подготовки начинается, как правило, с воспитания аэробной выносливости, включающей

длительные тренировки циклического характера, а также воспитания силы.

Безусловно, в процессе подготовки используются упражнения различной направленности, но к концу подготовительного периода акцент ОФП смещается в сторону силовой выносливости, анаэробной выносливости и быстроты, а также к использованию упражнений ОФП более «специализированного» воздействия (близких к соревновательной дистанции по времени, темпу, ритму, мышечным группам и т. д.).

Вариант микроцикла ОФП в подготовительном периоде годового цикла **начальной подготовки** спортсменов в гребле на байдарках и каноэ для первого года занятий может выглядеть следующим образом:

1-я тренировка – разминка 10 минут, состоящая из общеразвивающих упражнений на все группы мышц, равномерный бег 30–40 минут в диапазоне частоты сердечных сокращений не выше 130 ударов в минуту, упражнения в спортивном зале с собственным весом 15–20 минут: подтягивание на перекладине, отжимание от пола, пресс на наклонной доске, упражнения на растягивание мышц;

2-я тренировка – разминочные общеразвивающие упражнения до 10 минут, плавание в бассейне с частотой сердечных сокращений не выше 130 ударов в минуту;

3-я тренировка – разминка 10 минут, включающая бег и общеразвивающие упражнения, игровая тренировка до 1 часа: футбол, баскетбол, волейбол, водное поло.

4-я тренировка (для 2 года начальной подготовки) – разминка 10 минут, состоящая из общеразвивающих упражнений на все группы мышц, равномерный бег 30–40 минут в диапазоне частоты сердечных сокращений не выше 140 ударов в минуту, упражнения в спортивном зале с собственным весом 15–20 минут: подтягивание на перекладине, отжимание от пола, пресс на наклонной доске, упражнения на растягивание мышц; упражнения в спортивном зале повторная (круговая) не высокой интенсивности 20–25 минут на тренажерах или упражнения с блинами весом 15–20 кг (всего 5–6 упражнений – тяга в наклоне, развороты, жим из-за головы и др., всего 3–4 серии).

Формально, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 678), первый год занятий на этапе начальной подготовки гребцов включает 3 тренировки в неделю (микроцикл), во второй год будет уже 4 тренировки в неделю (микроцикл). Данные положения стандарта больше подходят для лиц, которые ранее не занимались каким-либо спортом или имеют относительно низкий двигательный потенциал и физическую подготовленность.

На практике для большинства юных гребцов на байдарках и каноэ, имеющих опыт спортивной деятельности в других видах, соответственно, предварительную спортивную подготовку, начальный этап содержит такое же количество тренировок, как и на тренировочном этапе, т. е. 6 тренировок в неделю (микроцикл). Возможно снижение интенсивности, отягощений и других параметров по сравнению со спортсменами этапа спортивной специализации (тренировочный этап).

На тренировочном этапе спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ после того, как спортсмен уверенно научился сидеть в лодке, принял участие в спортивных соревнованиях, количество часов специальной подготовки резко увеличивается. У тренеров в этот период появляется желание форсировать специальные физические нагрузки, для опережающего роста спортивного результата своих спортсменов над соперниками. В этот момент специалистам очень важно не только сохранить объем общей физической нагрузки по сравнению с начальным этапом, но и увеличить его, сделать упражнения более приближенными к специальным.

Возрастающее количество общего числа тренировочных занятий на тренировочном этапе значительно увеличивается (до 6 тренировок в неделю), по сравнению с начальным, что позволяет, не форсируя нагрузку, достигать более высокого уровня общефизической подготовки, а именно развивать те физические качества в полном объеме, которые необходимы в гребле на байдарках и каноэ.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) тренерам важно чередовать упражнения на выносливость и силу, чтобы не было большого перекоса в сторону одного из физических

качеств, не забывая при этом упражнения на гибкость, быстроту и ловкость.

Вариант микроцикла по ОФП тренировочного этапа подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годового цикла выглядит следующим образом:

1-я тренировка – воспитание силы упражнениями со штангой 90 % от максимальных весов 3–5 подходов до 5–6 повторений. Рекомендуемые упражнения: тяга штанги лежа к себе двумя руками, тяга блока сидя к себе двумя руками, жим штанги лежа от груди двумя руками, приседания со штангой;

2-я тренировка – воспитание общей выносливости, равномерный бег не менее 1 часа, и не более 1,5 часов с частотой сердечных сокращений не более 140 ударов в минуту. После бега упражнения на гибкость не менее 20–30 минут;

3-я тренировка – воспитание силовой выносливости, работа до 10 минут на все группы мышц с отягощением в руках (гантели, блины от штанги, силовые тренажеры) от 30 секунд до 1 минуты, где в серии отдых равен отрезку. Между сериями отдых до восстановления частоты сердечных сокращений, не превышающих 30 % от ритма сердца в покое;

4-я тренировка – бег, плавание, или бег на лыжах, где скоростные отрезки приближены по времени и частоте сердечных сокращений к прохождению дистанции в гребле на байдарках и каноэ. Это могут быть повторные методы тренировки, например – бег 4–5 раз по 1500 м в режиме 5 мин 45 с, или плавание в бассейне 200 м в режиме не более 3–4 минут, в зависимости от плавательной подготовленности спортсменов;

5-я тренировка – игровая 1,5–2 часа (баскетбол, футбол), упражнения на гибкость – растяжка 15–20 минут.

6-я тренировка – контрольная тренировка по ОФП с использованием соревновательного метода (например, бег 3000 м, 1500 м, 5000 м на время, или контроль силовых упражнений с собственным весом и со штангой).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства «специализированность» ОФП возрас-

тает. Тем самым подбор упражнений и режимов их выполнения соотносят с соревновательными дистанциями. Активно используются гребные тренажеры в различных режимах.

Пример микроцикла ОФП в подготовительном периоде годовичного цикла для гребцов этапа **совершенствования спортивного мастерства** приведен в таблице 3. На данном этапе количество тренировок в неделю достигает 12.

Таблица 3 – Вариант микроцикла ОФП в подготовительном периоде годовичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства

<i>Тренировка</i>	<i>День микроцикла</i>	<i>Время проведения</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ</i>
1		Утро	Беговая равномерная 6–8 км, упражнения с собственным весом по самочувствию (подтягивания, отжимания, пресс и др.)
2	1	Вечер	Повторная тренировка: жим штанги лежа, тяга штанги лежа, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях – каждое упражнение серия 4 × 2–3 раза (вес штанги 90–95 % от максимального, вес отягощений для выполнения 2–3 раза максимум, отдых между подходами и сериями – до полного восстановления)
3	2	Утро	Бег 5 км в 1 зоне, футбол 1 час, упражнения на гибкость
4		Вечер	ОРУ, гребной тренажер 4 × 10 мин во 2 зоне (отдых 6 мин)
5	3	Утро	Атлетическая тренировка: повторно 6–8 упражнений × 4 подхода × 8–10 раз (отдых в серии – 2–4 мин, между сериями (упражнениями) – до восстановления, вес отягощений 75–85 % от максимального)
6		Вечер	Плавание 2–3 км в равномерном темпе (1–2 зона)
7	4	Утро	ОРУ, беговая интервальная: 5 × 1500 м в 3–4 зоне
8		Вечер	ОРУ, гребной тренажер 6–8 × 5 мин в 3 зоне (отдых 5 мин)

Окончание таблицы 3

Тренировка	День микроцикла	Время проведения	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
9	5	Утро	Круговая интервальная: 4 × 5–6 упражнений × 1 мин (отдых в серии 1 мин, между сериями 5–6 мин, вес отягощений 30–40 % от максимального)
10		Вечер	Бег 4 км, баскетбол 1 час, упражнения на гибкость
11	6	Утро	ОРУ, контроль по силовой подготовке: жим штанги лежа 60 (70) кг на максимальное количество раз, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, тяга штанги стоя (лежа) 50 (60) кг за 2 мин
12		Вечер	ОРУ, контроль по бегу – 5000 м (10 000 м) (соревновательный метод)

Пример микроцикла ОФП в подготовительном периоде годового цикла для гребцов этапа **высшего спортивного мастерства** приведен в таблице 4. На данном этапе количество тренировок в неделю – 12–18. В качестве 3 тренировки в день часто используется утренняя зарядка или облегченная утренняя тренировка с выполнением пробежки и ОРУ.

Во многих регионах, где снежный покров стабилен в зимний период, активно используется бег на лыжах. Данное средство ОФП по своей биомеханической структуре достаточно близко для гребцов на байдарках и каноэ: работают схожие мышечные группы, передача усилия происходит через верхний плечевой пояс и корпус спортсмена, присутствуют фазы опоры, отталкивания и проката, темп и ритм движений достаточно близки. Дополнительно воспитывается общая аэробная выносливость спортсменов. Из всех видов локомоций именно бег на лыжах наиболее подходит для гребцов на байдарках и каноэ, опережая по эффективности бег, плавание, велоспорт и др., но уступая гребным тренажерам (которые многие авторы и специалисты относят к специальной физической подготовке).

Таблица 4 – Вариант микроцикла ОФП в подготовительном периоде годичного макроцикла этапа высшего спортивного мастерства

Тренировка	День микроцикла	Время проведения	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	1	Утро	Беговая равномерная 5–6 км, ОРУ, специализированные упражнения на гибкость с использованием гимнастических приспособлений (40–60 мин)
2		Вечер	Повторная тренировка: 4–5 упражнений (подбираются индивидуально) – каждое упражнение (околомаксимальный вес 95–100 %) серия 4 × 1–2 раза
3	2	Утро	Плавание 2–3 км, 10 × 100 м в 3–4 зоне через 100 м отдыха
4		Вечер	ОРУ, гребной тренажер 10 × 5 мин во 3 зоне (отдых 5 мин)
5	3	Утро	Атлетическая тренировка: повторно 6–8 упражнений × 4 подхода × 8–10 раз (отдых в серии – 2–4 мин, между сериями (упражнениями) – до восстановления, вес отягощений 75–85 % от максимального)
6		Вечер	ОРУ, беговая интервальная: 3 × (400 м + 800 м + 1500 м) в 3–4 зоне, отдых в серии равен отрезку, между сериями – до полного восстановления
7	4	Утро	ОРУ, силовая (статический метод): 5–6 упражнений × 4 подхода × 1 раз (каждое движение выполняется не менее 1 мин с максимальным статическим напряжением, вес штанги и отягощений – 65–70 % от максимального)
8		Вечер	ОРУ, гребной тренажер 6–8 × 5 мин (1 мин в 1 зоне + 1 мин во 2 зоне + 1 мин в 3 зоне + 2 мин в 4 зоне), отдых между отрезками – 5 мин
9	5	Утро	Круговая интервальная: 4 × 5 упражнений × 2 мин (отдых в серии 2 мин, между сериями 5 мин, вес отягощений 35–45 % от максимального)
10		Вечер	Бег 5 км во 2 зоне, баскетбол (футбол) 1 час, упражнения на гибкость
11	6	Утро	ОРУ, контроль по силовой подготовке на количество раз: жим штанги лежа 40 кг за 4 мин, тяга штанги лежа 40 кг за 4 мин, тяга гири 32 кг 4 мин (2 мин левой, 2 мин правой)
12		Вечер	ОРУ, контроль по бегу – 800 м и 1500 м (соревновательный метод) через 20–30 мин отдыха

Пример недельного микроцикла с использованием бега на лыжах для спортсменов начальной подготовки и тренировочного этапа:

– 1-я тренировка (понедельник/вторник): ОРУ, бег 2–3 км, силовая подготовка – 8–10 упражнений \times 15–20 раз (отягощение на уровне 60 % от максимального) \times 4 серии;

– 2-я тренировка (вторник/среда): бег на лыжах 20 км в равномерном темпе (1–2 зона);

– 3-я тренировка (среда/четверг): ОРУ, выполнить 100 движений в каждом из 6–8 упражнений с наименьшим количеством подходов за минимальное время, упражнения и подходы можно чередовать по желанию;

– 4-я тренировка (четверг/пятница): бег на лыжах 4 \times 5 км во 2 зоне с финишным ускорением (200–300 м);

– 5-я тренировка (пятница/суббота): ОРУ, игровая – футбол 1,5–2 ч;

– 6-я тренировка (суббота/воскресенье): бег на лыжах 10 км на время (контрольный старт);

– выходной (воскресенье/понедельник).

Уже на начальных этапах подготовки возможно вариативное построение микроциклов со сдвигом по сравнению с обычной учебной (рабочей) неделей с учетом проведения большинства соревнований. Поэтому, как вариант, вполне обосновано целенаправленное подведение спортсменов к выполнению нагрузок в воскресенье, а день отдыха можно планировать в понедельник.

Выездные тренировочные (учебно-тренировочные) сборы по ОФП с использованием бега на лыжах – обязательный элемент ОФП в подготовительном периоде годового цикла в тренировке спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Воспитание базовой аэробной выносливости в зимний период проводится с помощью множества средств, но бег на лыжах остается одним из самых значимых.

На уровне сборных команд различного уровня в годовом макроцикле планируется, как минимум, один сбор на лыжах.

Пример мезоцикла по ОФП (3 недели выездного лыжного сбора) для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приведен в таблицах 5–6.

Таблица 5 – Пример мезоцикла по ОФП с использованием бега на лыжах в подготовительном периоде годичного макроцикла этапа совершенствования спортивного мастерства гребцов на байдарках и каноэ

<i>День</i>	<i>Утро (1-я тренировка)</i>	<i>День (2-я тренировка)</i>	<i>Вечер (3-я тренировка)</i>
1	ОРУ, равномерный бег 5 км, силовые упражнения с собственным весом	Бег на лыжах 20 км равномерно в 1 зоне	Бег на лыжах 15 км равномерно в 1 зоне
2	ОРУ, бег 2 км, волейбол 1 час	Бег на лыжах 20 км (10 км в 1 зоне, 10 км во 2 зоне)	Бег на лыжах 15 км, 6 × 500 м в 3 зоне через 2 км
3	Бег на лыжах 12 км в 1 зоне	Бег на лыжах, 18 км, повторный метод – 10 × 1000 м во 2 зоне, последние 200 м финиш в 4–5 зоне	ОРУ, работа со штангой (вес 90 % от максимального) – 5 упражнений × 4 подхода × 3–5 раз
4	ОРУ, равномерный бег 5 км, силовые упражнения с собственным весом	Бег на лыжах, 20 км, переменная тренировка, с ускорениями по самочувствию, каждые 1–2 км	Бег на лыжах 10 км, 6 × 500 м в 3 зоне через 2 км
5	Бег на лыжах 10 км во 2 зоне	Бег на лыжах 25 км, повторный метод 5 × 2000 м в 3–4 зоне через 2000 м отдыха в 1 зоне	ОРУ, повторная работа с весами 30 % от максимального на все группы мышц, 12 упражнений × 4 подхода × 1 мин (в максимальном темпе)
6	ОРУ, равномерный бег 5 км, волейбол 1 час	Контрольный старт: бег на лыжах 5 км на время	Футбол 1 час, сауна, восстановительные мероприятия
7	Отдых	Отдых	Отдых
8	Бег на лыжах 12 км: 6 км в 1 зоне, 6 км во 2 зоне	Бег на лыжах 20 км (10 км в 1 зоне, 5 км во 2 зоне, 5 км в 3 зоне)	ОРУ, упражнения на пресс (на наклонной доске 20 раз поднимание туловища, 20 раз поднимание ног, 5 серий без пауз на отдых), футбол 1 час

Продолжение таблицы 5

<i>День</i>	<i>Утро (1-я тренировка)</i>	<i>День (2-я тренировка)</i>	<i>Вечер (3-я тренировка)</i>
9	ОРУ, бег 2 км, волейбол 1 час	Бег на лыжах 20 км (ускорения по ходу 6 × 1500 м в 3 зоне)	Бег на лыжах 10 км (повторно 8 × 1000 м в 4 зоне)
10	Бег на лыжах 10 км во 2 зоне	Бег на лыжах, 20 км, повторный метод – 10 × 1000 м во 2 зоне, последние 200 м финиш в 4–5 зоне	ОРУ, работа со штангой (вес 90 % от максимального) – 5 упражнений × 4 подхода × 3–5 раз
11	ОРУ, равномерный бег 5 км, баскетбол 1 час	Бег на лыжах, 25 км, переменная тренировка, с ускорениями по самочувствию, каждые 1–2 км	Бег на лыжах 15 км, 6 × 500 м в 3 зоне через 2 км
12	ОРУ, гребной тренажер (2 × 25 мин во 2 зоне)	Бег на лыжах 25 км, повторный метод 5 × 2000 м в 3–4 зоне через 2000 м отдыха в 1 зоне	ОРУ, повторная работа с весами 30 % от максимального на все группы мышц, 12 упражнений × 4 подхода × 1 мин (в максимальном темпе)
13	ОРУ, равномерный бег 5 км, баскетбол 1 час	Контрольный старт: бег на лыжах 15 км на время	Контрольный старт: бег на лыжах 10 км на время, сауна, восстановительные мероприятия
14	Отдых	Отдых	Отдых
15	Бег на лыжах 15 км в 1 зоне	Бег на лыжах 20 км (5 км в 1 зоне, 5 км во 2 зоне, 5 км в 3 зоне, 5 км в 3–4 зоне)	ОРУ, 10 (20) подтягиваний, 20 отжиманий на брусьях, 5 серий без пауз на отдых, футбол 1 час
16	ОРУ, гребной тренажер (3 × 20 мин во 2 зоне)	Бег на лыжах 20 км (ускорения по ходу 6 × 1500 м в 3 зоне)	Бег на лыжах 15 км (повторно, 3 × 5 км в 3–4 зоне)

Окончание таблицы 5

<i>День</i>	<i>Утро</i> <i>(1-я тренировка)</i>	<i>День</i> <i>(2-я тренировка)</i>	<i>Вечер</i> <i>(3-я тренировка)</i>
17	Бег на лыжах 10 км (10 × 500 м в 4 зоне)	Бег на лыжах 30 км (повторно 3 × 10 км во 2 зоне с финишным ускорением 1 км в 4 зоне)	ОРУ, работа со штангой (вес 80 % от максимального) – 5 упражнений × 4 подхода × 10 раз
18	ОРУ, гребной тренажер (10 × 2 мин в 4 зоне)	Бег на лыжах 25 км, повторный метод 5 × 2000 м в 3–4 зоне через 2000 м отдыха в 1 зоне	Бег на лыжах 15 км, равномерно во 2 зоне
19	Бег на лыжах 15 км, 6 × 500 м в 3 зоне через 2 км	Бег на лыжах 20 км (8 × 1500 м в 4 зоне)	ОРУ, статодинамические упражнения, выполнять 1 раз за 1 мин с максимальным напряжением, всего 8 упражнений × 4 подхода, баскетбол 30–40 мин
20	ОРУ, гребной тренажер (10 × 1 мин в 4–5 зоне)	Контрольный старт: бег на лыжах 20 км на время	Футбол 1 час, сауна, восстановительные мероприятия
21	Отдых	Отдых	Отдых

Таблица 6 – Пример мезоцикла по ОФП с использованием бега на лыжах в подготовительном периоде годичного макроцикла этапа высшего спортивного мастерства гребцов на байдарках и каноэ

<i>День</i>	<i>Утро</i> <i>(1-я тренировка)</i>	<i>День</i> <i>(2-я тренировка)</i>	<i>Вечер</i> <i>(3-я тренировка)</i>
1	ОРУ, переменный бег 3–4 км, растягивания, гибкость	Бег на лыжах 20 км равномерно во 2 зоне	Контроль максимальной силы (жим лежа, тяга лежа, тяги стоя, приседания со штангой)

Продолжение таблицы 6

<i>День</i>	<i>Утро (1-я тренировка)</i>	<i>День (2-я тренировка)</i>	<i>Вечер (3-я тренировка)</i>
2	ОРУ, бег 2 км, гребной тренажер 3 × 10 мин во 2–3 зоне	Бег на лыжах 25 км равномерно в 1–2 зоне	ОРУ, контроль по бегу – 100 м и 1500 м
3	ОРУ, бег 5 км, гребной тренажер 6 × 5 мин в 3 зоне	Бег на лыжах 15 км, повторный метод – 10 × 1000 м во 2 зоне, последние 100 м финиш в 5 зоне	ОРУ, работа со штангой (вес 90 % от максимального) – 5 упражнений × 4 подхода × 3–5 раз
4	ОРУ, бег 5 км, 5 × 400 м в 4–5 зоне	Бег на лыжах 20 км, переменная тренировка, с ускорениями по самочувствию, каждые 1–2 км	ОРУ, повторная работа с весами 35 % от максимального на все группы мышц, 10 упражнений × 4 подхода × 2 мин (в максимальном темпе)
5	ОРУ, бег 5 км, 3 × 800 м в 4 зоне	Бег на лыжах 25 км, повторный метод 6 × 2500 м в 3–4 зоне через 2 мин отдыха	Плавание 2–3 км равномерно, восстановительные мероприятия
6	ОРУ, бег 3 км, гребной тренажер 10 × 2 мин в 3–4 зоне	Бег на лыжах, контроль 2 × 10 км через 30 мин отдыха	Сауна, восстановительные мероприятия
7	Отдых	Отдых	Отдых
8	ОРУ, бег 5 км, 10 × 200 м в 4–5 зоне	Бег на лыжах 25 км, переменная, 6 × 2 км в 3 зоне через 1,5 км в 1 зоне	Повторная на тренажерах, 10–12 упражнений × 4 подхода × 6–8 раз (вес отягощений 80–90 % от максимального)
9	ОРУ, бег 2 км, гребной тренажер 5 × 10 мин во 2–3 зоне	Бег на лыжах 20–25 км, переменная, ускорение 500 м в 3 зоне через каждые 4 км	ОРУ, баскетбол 1,5–2 ч
10	ОРУ, кросс 5 км, гребной тренажер 20 × 30 с в 5 зоне	Лыжный поход 30–35 км	Сауна, восстановительные мероприятия

Продолжение таблицы 6

<i>День</i>	<i>Утро (1-я тренировка)</i>	<i>День (2-я тренировка)</i>	<i>Вечер (3-я тренировка)</i>
11	ОРУ, бег 5 км, 8 × 300 м в 4–5 зоне	Бег на лыжах 25 км, повторный метод 4 × 5 км с нарастающей скоростью и с финишным ускорением 500 м в 5 зоне	Работа со штангой и отягощениями, чередуя веса 90 % и 30 % от максимального, всего 8–10 упражнений × 4 подхода × 1 мин
12	ОРУ, бег 5 км, 3 × 1000 м в 4 зоне	Бег на лыжах 25 км, повторно- интервальный метод 6 × 2000 м в 4 зоне через 1 мин отдыха	Плавание 2–3 км равномерно, восстановительные мероприятия
13	ОРУ, бег 3 км, гребной тренажер 10 × 2 мин в 3–4 зоне	Бег на лыжах, контроль времени 2 × 15 км через 30 мин отдыха	Сауна, восстановительные мероприятия
14	Отдых	Отдых	Плавание равномерно по самочувствию, восстановительные мероприятия
15	ОРУ, бег 5 км, 8 × 200 м в 5 зоне	Бег на лыжах 25–30 км, переменная, 10 × 2 км в 3 зоне через 1,5 км в 1 зоне	Повторная на тренажерах, 12 упражнений × 4 подхода × 6–8 раз (вес отягощений 80– 90 % от максимального)
16	ОРУ, бег 2 км, гребной тренажер 5 × 10 мин в 3 зоне	Бег на лыжах 20 км, переменная, ускорение 1000 м в 3 зоне через каждые 1000 м	ОРУ, баскетбол (футбол) 1,5–2 ч
17	ОРУ, кросс 5 км, гребной тренажер 25 × 30 с в 5 зоне	Лыжный поход 35–40 км	Сауна, восстановительные мероприятия
18	ОРУ, бег 5 км, 8 × 400 м в 4 зоне	Бег на лыжах 25 км, повторный метод 4 × 5 км с нарастающей скоростью и с финишным ускорением 1000 м в 4 зоне	Работа со штангой и отягощениями, чередуя веса 90 % и 30 % от максимального, всего 8–10 упражнений × 4 подхода × 1 мин

Окончание таблицы 6

<i>День</i>	<i>Утро (1-я тренировка)</i>	<i>День (2-я тренировка)</i>	<i>Вечер (3-я тренировка)</i>
19	ОРУ, бег 5 км, 4 × 1000 м в 3 зоне	Бег на лыжах 25 км, повторно- интервальный метод 8 × 1500 м в 4 зоне через 1 мин отдыха	Плавание 2 км равномерно, восстановительные мероприятия
20	ОРУ, бег 3 км, гребной тренажер 10 × 2 мин в 3–4 зоне	Бег на лыжах, контроль времени 30 км (для девушек 20 км)	Сауна, восстановительные мероприятия
21	Отдых	Отдых	Отдых

В подготовительном периоде годичного цикла проводятся и тренировки СФП, т. е. сочетаются средства ОФП и СФП. В одних случаях средства СФП преобладают над средствами ОФП (как правило, ближе к весне и в марте месяце), в других случаях объем средств ОФП преобладает над объемом средств СФП (как правило, с ноября по январь). Примерный план микроцикла с преимущественным использованием ОФП приведен в таблице 7.

Таблица 7 – Пример микроцикла с преимущественным использованием ОФП в подготовительном периоде годичного макроцикла подготовки гребцов

<i>Тренировка</i>	<i>День микроцикла</i>	<i>Время проведения</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ</i>
1		Утро	СФП: 15 км техническая в 1 зоне
2	1	Вечер	ОФП: жим штанги лежа, тяга штанги лежа, становая, приседания со штангой (4 × 2–3 раза с весом 90–95 % от максимального)
3		Утро	СФП: гребля 18 км (повторно 4 × 2000 м во 2–3 зоне)
4	2	Вечер	ОФП: Бег 5 км во 2 зоне, ОРУ, гребной тренажер 4 × 10 мин во 2 зоне

Окончание таблицы 7

Тренировка	День микроцикла	Время проведения	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
5	3	Утро	ОФП: беговая равномерная 10 км, упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимания, пресс и др.)
6		Вечер	ОФП: круговая интервальная: 4 × 5–6 упражнений × 1 мин (отдых в серии 1 мин, между сериями 5–6 мин, вес отягощений 40–50 % от максимального)
7	4	Утро	ОФП+СФП: гребля 10 км в 1 зоне, упражнения с собственным весом тела (подтягивание, отжимания, пресс и др.), гребной тренажер 6 × 5 мин в 3 зоне (отдых 5 мин)
8		Вечер	ОФП: ОРУ, беговая интервальная: 5 × 1500 м в 4 зоне
9	5	Утро	СФП: гребля 16 км (повторно 6 × 1000 м в 3 зоне с финишем 100 м в 5 зоне)
10		Вечер	ОФП: Бег 4 км, баскетбол 1,5 часа, упражнения на гибкость
11	6	Утро	СФП: на воде контрольное прохождение 2 × 2000 м
12		Вечер	ОФП: ОРУ, контроль по бегу – 5000 м (соревновательный метод)

Контрольные вопросы

1. Назовите эффективные средства и методы ОФП в переходном периоде годичного цикла.
2. Назовите эффективные средства и методы ОФП в подготовительном периоде годичного цикла.
3. Приведите пример планирования микроцикла по ОФП в переходном периоде годичного цикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ.
4. В чем заключается разница в подготовке гребцов на байдарках и каноэ в переходном периоде годичного цикла между спортсменами разных этапов многолетней подготовки?

5. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по ОФП в подготовительном периоде годового цикла для начального этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

6. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по ОФП в подготовительном периоде годового цикла для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

7. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по ОФП в подготовительном периоде годового цикла для этапа совершенствования спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

8. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по ОФП в подготовительном периоде годового цикла для этапа высшего спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

2.4. Эффективные средства и методы ОФП в соревновательном периоде годового цикла

В соревновательном периоде общая физическая подготовка применяется уже в меньших объемах, но ее значение трудно переоценить.

Объем ОФП начинает постепенно снижаться, как правило, с марта месяца (на начальном этапе подготовки с апреля) переходя в несколько иные формы.

Основной задачей ОФП в соревновательном периоде является сохранение потенциала, полученного в подготовительном периоде годового цикла.

Основные средства ОФП в соревновательном периоде:

- беговые упражнения;
- ОРУ, упражнения, направленные воспитание гибкости;
- силовые упражнения с собственным весом тела (подтягивания, отжимания, упражнения, направленные на укрепление мышц пресса, спины и др.).

Все остальные средства ОФП в подготовке гребцов на байдарках и каноэ используются, но в отличие от вышеперечисленных, значительно реже и в зависимости от условий реализации календарного плана соревнований и подготовки.

Безусловно, упражнения со штангой используются, но уже в несколько ином формате: преимущественно после тренировки на воде, и с осторожностью, чтобы не навредить «чувству воды», «чувству хода лодки» и т. д.

Сочетание силовых упражнений ОФП (особенно штанга, гантели, гири, тренажеры, включая гребные) и гребли в лодке (СФП) должно аккуратно дозироваться и иметь в большей степени индивидуальную направленность. Одной тренировкой ОФП можно поставить «под удар» всю специальную физическую подготовку (с технической направленностью, с функциональной направленностью и т. д.) гребца.

Но это не означает, что надо полностью исключить ОФП в соревновательный период. Это большое заблуждение. Как правило, в августе уже начинает сказываться нехватка общефизического потенциала, заложенного в осенне-зимний и ранневесенний периоды (в зависимости от этапа многолетней подготовки).

Поэтому планирование ОФП в соревновательном периоде является более сложной задачей, нежели в подготовительном периоде годового цикла. Возможность маневра между соревнованиями и специальной подготовкой к ним не столь значительна, а выбор средств и методов ОФП сильно сокращается с позиции «не навредить».

Чередование гребли в лодках-одиночках и в экипажах при подготовке к соревнованиям уже является существенной проблемой соревновательного периода с точки зрения изменений в технике. А «прибавка» дополнительного «негативного фактора» (например, силовых упражнений ОФП) не может не настораживать тренеров.

Большинство средств ОФП направлены на разминку и занятия после воды. Включение отдельных тренировок различной направленности должно эффективно вписываться в общую концепцию соревновательного периода годового цикла.

Большинство средств и методов ОФП в соревновательном периоде годовичного цикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ являются вспомогательными и органично вписываются в СФП. Однако бывают и исключения, когда в середине сезона (соревновательного периода) на всех без исключения этапах подготовки могут «вклиниваться» микроциклы, состоящие исключительно из средств ОФП (что реже) или со второй тренировкой в день (встречается чаще) по ОФП.

Эффективность подобных средств ОФП будет оцениваться их «гармонизацией» с СФП (табл. 8).

Таблица 8 – Пример микроцикла с использованием средств ОФП в соревновательном периоде годовичного макроцикла подготовки гребцов

<i>Тренировка</i>	<i>День микроцикла</i>	<i>Время проведения</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ</i>
1	1	Утро	ОРУ 15 мин, техническая равномерная на воде (15 км), упражнения с собственным весом тела (подтягивание, отжимание, пресс), 100 движений в каждом упражнении
2		Вечер	ОРУ 15 мин, повторная на воде 12 км (4 × 1000 м), бег 2 км
3	2	Утро	ОРУ 15 мин, гребля 14 км (повторно 6 × 500 м во 3 зоне)
4		Вечер	ОРУ 15 мин, бег 8 км (10 × 100 м в 5 зоне, отдых до полного восстановления), футбол 30 мин
5	3	Утро	ОРУ 15 мин, гребля 12 км (8 × 200 м в 5 зоне с гидротормозом), упражнения на гибкость
6		Вечер	ОРУ 15 мин, равномерная техническая гребля 10 км, баскетбол 40 мин
7	4	Утро	ОРУ 15 мин, гребля 12 км, интервальная 6 × 1 мин через 1 мин отдыха (3 серии), бег 2 км
8		Вечер	ОРУ 15 мин, беговая повторная: 4 × 1500 м в 4 зоне

Окончание таблицы 8

Тренировка	День микроцикла	Время проведения	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
9	5	Утро	ОРУ 15 мин, гребля 16 км (повторно 6 × 1000 м в 3 зоне с финишем 100 м в 5 зоне)
10		Вечер	ОРУ 15 мин, бег 4 км, баскетбол 1 час, упражнения с собственным весом тела
11	6	Утро	ОРУ 15 мин, на воде 12 км (контроль 100 м, 200 м, 500 м, 1000 м)
12		Вечер	ОРУ 15 мин, футбол 1,5 часа

Контрольные вопросы

1. Назовите эффективные средства и методы ОФП в соревновательном периоде годового цикла.

2. В чем заключается разница в общефизической подготовке гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годового цикла между спортсменами разных этапов многолетней подготовки?

3. Приведите пример планирования ОФП в соревновательном периоде годового цикла для начального этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

4. Приведите пример планирования ОФП в соревновательном периоде годового цикла для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

5. Приведите пример планирования ОФП в соревновательном периоде годового цикла для этапа совершенствования спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

6. Приведите пример планирования ОФП в соревновательном периоде годового цикла для этапа высшего спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГО- ТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

3.1. Рационализация в выборе средств и методов специальной физической подготовки

Рационализация специальной физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ состоит в том, чтобы в оптимальные временные сроки достигать положительной динамики роста специальной физической подготовленности и спортивного результата.

Выражение «оптимальные временные сроки» означает не только относительно быстрый рост специальной физической подготовленности, но и в первую очередь отказ от форсированных физических нагрузок, которые очень часто используются в надежде достичь результативности в относительно короткие сроки. Форсированные тренировки, как правило, возможны и уместны на этапе высшего спортивного мастерства.

На более ранних этапах многолетней подготовки подобные тренировки (нагрузки) приводят к кратковременному эффекту, но в целом отрицательно сказываются на планах постепенного роста физической подготовленности (как общей, так и специальной) и часто являются причинами перетренировки, физических и психологических «срывов» спортсменов, проблем со здоровьем, завершением спортивной карьеры (у некоторых еще практически не начавшейся).

Самым проблемным является подростковый возраст, когда отсутствует или притупляется так называемое «охранительное торможение», которое позволяет организму не выходить за пределы допустимого, но в данном случае наблюдается прямо противоположный эффект, когда юный спортсмен выполняет объемы и интенсивности, сопоставимые со взрослыми спортсменами. Создается ложное

ощущение легкой переносимости все время увеличивающихся нагрузок, а также быстрого (но кратковременного и неочевидного в долгосрочной перспективе) прогресса, который вполне объясним гормональными изменениями в организме юных спортсменов.

Рациональное использование средств и методов в специальной подготовке гребцов подразумевает их эффективность, которая как раз и выражается в динамике роста специальной физической подготовленности гребца. Учитывая, что любая тренировочная модель – достаточно сложный и многогранный процесс, а ее разработка и реализация учитывают множество факторов и условий, необходим постоянный поиск новых решений для прогресса результата. Естественно, на основе уже имеющегося практического опыта, желательного научно обоснованного.

Простая копия чужих моделей подготовки не принесет успеха, этому есть множество исторических подтверждений во всех видах спорта, в том числе и в гребле на байдарках и каноэ.

Так, в 80-х годах XX века в советской гребле на байдарках и каноэ наметился определенный кризис (точнее, в женской байдарке). До этого в течение относительно длительного времени советская женская байдарка была лидером мировой гребли, но постепенно лидерство перешло к команде ГДР, которая в 80-х годах прошлого столетия стала основным фаворитом всех международных регат.

В советской сборной был проведен всесторонний анализ и было принято решение о создании экспериментальной группы женской байдарки с целью возврата былых успехов советской сборной в этом виде спорта. За основу была взята подготовка женщин в сборной команде ГДР. Но копия тренировок сборной команды ГДР не принесла успехов, а кризис продолжился и даже усугубился. Тем самым подтвердился тезис о невозможности «слепого» копирования чужих технологий и методик.

Возможно и даже полезно использование чужого опыта, успешного или, наоборот, отрицательного, но в любом случае при планировании спортивной подготовки следует руководствоваться принципами целесообразности и разумной достаточности, особенно с позиций научного и практического обоснования.

Выбор средств и методов специальной физической подготовки зависит от:

- этапа многолетней спортивной подготовки;
- периода подготовки в годичном цикле;
- календарного плана соревнований и участия в них спортсмена;
- условий подготовки (спортивная база, разнообразие инвентаря);
- индивидуальных возрастных особенностей спортсмена;
- уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена;
- динамики роста специальной физической подготовленности в сезоне;
- адаптации к нагрузкам и восстановления;
- адаптации к используемым средствам и методам подготовки (включая их смену и использования новых).

Рационализация в выборе средств и методов специальной физической подготовки заключается также в обязательной корректировке тренировочного плана при отсутствии ответных адаптационных сдвигов и прогресса результативности.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается рационализация в выборе средств и методов СФП?
2. Как подобрать упражнения СФП в зависимости от периода годичного цикла?
3. В чем заключается вариативность между средствами СФП у гребцов различных этапов многолетней подготовки?
4. Какова вариативность использования используемых методов СФП у гребцов разных этапов многолетней подготовки?

3.2. Эффективные средства и методы СФП в подготовительном периоде годичного цикла

Основными средствами специальной физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ являются упражнения, выполняемые непосредственно при гребле в лодке:

– упражнения по обучению технике гребли и ее совершенствованию (равновесие, баланс в различных условиях, маневрирование при гребле, темп и ритм гребли, воспитание «чувства воды», «чувства весла», «чувства опоры на весле», «чувства хода лодки», паузы, проката и т. д.);

– гребля с равномерной скоростью (технической или аэробной направленности);

– гребля с использованием рабочих отрезков различной функциональной направленности (воспитание аэробной выносливости, аэробно-анаэробной выносливости, анаэробной выносливости, быстроты, мощности гребка и т. д.), технической, тактической и психологической направленности;

– гребля в экипажах различной направленности (технической, тактической, функциональной, психологической);

– гребля с учетом метеорологических условий (боковой, встречный, попутный ветер, волна, течение и др.), которые часто встречаются во время соревнований);

– гребля с использованием волны лидера, катера;

– гребля с использованием различной конструкции лодок (технической и функциональной направленности);

– гребля с использованием различной конструкции весел (технической и функциональной направленности);

– гребля в лодке с гидротормозом (сила, силовая выносливость, мощность);

– гребля с дополнительными отягощениями (грузом) в лодке (силовая выносливость, мощность, техническая).

Последние два средства, достаточно популярные в тренировке гребцов на байдарках и каноэ, следует отметить отдельно, так как по своей гидродинамической и биомеханической сути они сильно различаются.

При использовании дополнительного отягощения в лодке (гантели, блины от штанги, специальные утяжелители) гребцу необходимо выполнять более «мощные гребки» с целью придать начальное ускорение лодке, поддерживающее ее относительно плавный ход, за счет большего усилия, так как общий вес системы «спортсмен –

весло – лодка» вырос. С технической точки зрения практически ничего не изменяется, кроме более существенных силовых вложений и незначительных координационных изменений, связанных с инерцией системы, когда темпо-ритмовая структура гребли может незначительно измениться в связи с более быстрым снижением скорости лодки после каждого гребка. Именно поэтому гребля с отягощением может выполнять и роль технической подготовки в разнообразии координационных навыков и ощущений (как, например, при гребле в одиночке и в экипаже, где темп и ритм различаются).

Сама лодка (ее конструкция и повышенный вес), а также условия тренировки, когда большое количество воды может оказаться в лодке, приводит естественным образом к модели тренировки с отягощением. Но в целом технический почерк гребли будет меняться незначительно (за исключением максимальной загрузки, при которой лодка может практически «уйти под воду») и при грамотном планировании тренировок будет благоприятно сказываться на адаптационных процессах технической и функциональной направленности.

Гребля же с гидротормозом в большей степени направлена на повышение специальных силовых показателей гребца, мощности стартового разгона. В техническом плане данное средство, в отличие от гребли с дополнительным отягощением, сильно влияет на торможение лодки (даже с гидротормозом малого поперечного сечения) и, соответственно, на технику гребли. Усилия на весле при гребле с гидротормозом несоизмеримы с усилиями при гребле без гидротормоза, что приводит к существенным изменениям в пространственно-чувственных ощущениях гребца. Ритмовая структура гребка также изменяется: опорная фаза гребного цикла значительно увеличивается, а прокат и пауза сокращаются. Именно поэтому, гидротормоз все чаще используется только на рабочих отрезках, а во время отдыха путем переворота его в надводное положение гребной цикл становится более привычным. Но даже такие кратковременные воздействия могут иметь не совсем благоприятные последствия с «чувством воды», «чувством гребка и хода лодки».

Использование гидротормоза в тренировке должно быть обосновано и учитывать индивидуальные особенности спортсмена

(физическую, техническую, психологическую подготовленность), а преимущества подобной тренировки должны «перекрывать» его недостатки, связанные с негативным влиянием на технику.

Основные методы специальной физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ:

- равномерный метод (равномерная гребля без существенных колебаний (изменений) скорости хода лодки);
- переменный метод (выполнение ускорений различной мощности и продолжительности по ходу дистанции (тренировки));
- повторный метод (повторное выполнение рабочих отрезков регламентированной по заданию (плану) длины и месту с заданной интенсивностью);
- интервальный метод (повторное выполнение рабочих отрезков с заданной интенсивностью и искусственно заниженным интервалом отдыха, т. е. каждый последующий отрезок в серии выполняется на фоне усталости);
- соревновательный метод (установка к выполнению отдельных отрезков, серий или всего тренировочного задания «на выигрыш», контрольные старты и соревнования).

Базовая модель подготовки гребцов на байдарках и каноэ (как и большинства других циклических видов спорта) основана на способности спортсмена выполнять достаточно длительную физическую работу, для чего и используется равномерный метод. Данный метод очень хорошо работает и с тренировками технической направленности. Понятие «накатать базу» в гребле имеет такой же смысл, как и в велоспорте, плавании или беге. Не выполнив достаточный объем тренировок в равномерном темпе, нет смысла переходить к более интенсивным нагрузкам (организм не готов ни функционально, ни технически).

На базе равномерного метода работает переменный, который достаточно удобно использовать при гребле как на специализированных гребных каналах, так и на различных водоемах. Ускорения различной продолжительности и интенсивности по ходу равномерной гребли имеют положительное воздействие на все виды подготовки спортсмена.

Повторный и интервальный метод в большей степени направлены на подготовку к соревнованиям, когда задается конкретная

дистанция или ее модель). Интервальный метод часто путают с повторным. Интервальный метод тренировки является более усложненным методом повторного, когда кроме параметров рабочего отрезка дополнительно задаются и параметры отдыха (скорее незначительного отдыха, когда отрезки в серии выполняются на фоне значительной или незначительной усталости). В повторном методе отдых между отрезками, как правило, до полного восстановления или почти полного (частота сердечных сокращений (ЧСС) снижается до 110 уд./мин).

Интервальный метод может использоваться и на базе переменного метода, т. е. рабочие отрезки с короткими и строго регламентированными интервалами отдыха проводятся по ходу дистанции. Отдых же между сериями в интервальном методе – до полного восстановления (ЧСС 110 уд./мин и ниже).

Как уже не раз отмечалось, интервальный метод предъявляет повышенные требования к здоровью спортсменов и уровню их подготовленности. Поэтому интервальный метод следует использовать с осторожностью (особенно у начинающих гребцов) и с учетом темпов восстановления.

Учитывая, что сами интервальные тренировки могут очень сильно различаться по объему и интенсивности, рекомендуется в недельном микроцикле использовать не более двух тяжелых интервальных тренировок.

Термин «тяжелые» следует применять к интервальным тренировкам, в которых использовались максимальные или околомаксимальные нагрузки достаточно большого количества повторений и серий с высоким накоплением лактата (ммоль/л).

Соревновательный метод также следует применять с осторожностью. Слишком частые контрольные старты и соревнования не идут на пользу спортсменам по причинам недовосстановления, физического и психического выгорания. В подростковом возрасте наиболее частое явление – «заводимость» и «эффект соревнований» при выполнении любого тренировочного задания. Вся тренировка превращается в сплошное соревнование, а рабочие отрезки и зоны начинают мало кого интересовать.

В итоге план тренировки не исполнен, усталость накапливается, а сама спортивная подготовка превращается в хаотичный и трудно управляемый процесс, приводящий к перетренировке, травмам, психологическим срывам и окончанию спортивной карьеры.

Именно в подростковом возрасте в процессе тренировки не стоит часто искусственно создавать соревновательную ситуацию и применять соревновательный метод. В большинстве случаев тренеру спортсменов данного возраста следует сдерживать и приучать к выполнению поставленной задачи и строгому соответствию в выполнении тренировочных заданий.

СФП начального этапа подготовки первоначально (первый месяц тренировок) включает специальные упражнения по работе с веслом и умению держать равновесие в лодке. Физические упражнения имеют ярко выраженную специальную координационную направленность, а первые тренировки СФП содержат следующие упражнения:

- имитация гребков веслом на суше 5–10 мин;
- имитация гребли на понтоне укороченным веслом с уменьшенной площадью лопасти 5–10 мин;
- гребля на гребном тренажере (как вариант) 15 мин;
- гребля в лодке со специальными приспособлениями для удержания равновесия («с крыльями»), включая отработку удержаний баланса с помощью весла, умений табанить, разворачиваться, рулить и подруливать и т. д., до 60 мин.

В зависимости от исходных координационных возможностей и одаренности юных спортсменов процесс первоначального освоения техники гребли в лодке (т. е. «гresti, не переворачиваясь») может занимать от 2–3 тренировок до 1–2 месяцев. Все достаточно индивидуально.

В дальнейшем, после первоначального освоения техники гребли, включается режим тренировки по переходу от умения к навыку путем равномерной тренировки на воде, началом «накатывания базы». Техника еще не сформирована, динамический стереотип не выработан, но важно не упустить момент в становлении навыка гребли, что выражается в постоянном контроле техники гребли при постоянно возрастающем объеме пройденных расстояний на воде.

Километраж в гребле на байдарках и каноэ в первые месяцы тренировок увеличивается кратно. Условно и в среднем:

- в первый месяц тренировок – до 5–7 км за тренировку;
- во второй месяц тренировок – до 8–10 км за тренировку;
- в третий месяц тренировок – до 10–14 км за тренировку;

Показатели километража могут значительно различаться от условий занятий, исходной подготовленности спортсменов, динамики прогресса, планов подготовки и особенностей спортивной школы гребли.

В дальнейшем продолжается «накатывание базы» с контролем техники.

Пример плана мезоцикла начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годичного цикла (1 год занятий) приведен в таблице 9.

Таблица 9 – План СФП мезоцикла начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годичного цикла (1 год занятий)

<i>Микроцикл</i>	<i>Тренировка</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ</i>
1	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 10 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 10 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 10 км, футбол 20–30 мин
2	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 12 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 12 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 12 км, футбол 20–30 мин

Окончание таблицы 9

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
3	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, футбол 20–30 мин
4	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 14 км, работа на гребном тренажере 15 мин
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 16 км с контролем времени

Пример плана мезоцикла начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годового цикла (2 год занятий) приведен в таблице 10. В тренировки добавляется переменный и повторный методы, контрольные старты (соревнования).

Таблица 10 – План СФП мезоцикла начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годового цикла (2 год занятий)

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, 3 × 2000 м в 1 зоне по ходу дистанции, упражнения на гибкость

Окончание таблицы 10

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2–3 км ускорение 500 м в 1–2 зоне, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, повторная 17 км, 6 × 500 м в 1–2 зоне
2	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, 4 × 2000 м в 1 зоне по ходу дистанции, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2–3 км ускорение 500 м во 2 зоне, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, повторная 17 км, 6 × 500 м во 2 зоне
3	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, 4 × 2000 м в 1 зоне по ходу дистанции, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2–3 км ускорение 500 м во 2 зоне, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, повторная 17 км, 8 × 500 м (400 м во 2 зоне и 100 м в 3 зоне)
4	1	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, равномерная техническая 15 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, 3 × 2000 м во 2 зоне по ходу дистанции, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, переменная 15 км, каждые 2–3 км ускорение 300 м во 2–3 зоне, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 3 км, ОРУ 10 мин, разминка на воде 5–6 км, контрольный старт 500 м (на время), футбол 30–40 мин

На тренировочном этапе СФП, включающая 6 тренировок в неделю, будет моделироваться следующим образом (табл. 11).

Таблица 11 – План СФП мезоцикла тренировочного этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годовичного цикла

<i>Микроцикл</i>	<i>Тренировка</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ</i>
1	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 15 км, 2 × 3000 м (2000 м в 1 зоне 1000 м во 2 зоне) по ходу дистанции, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, 2 × 2000 м во 2 зоне, 3 × 1000 м во 2–3 зоне, упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 3 × (600 во 2 зоне + 400 м в 3 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 8 × 600 м (400 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне), упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 2000 м (гандикап через 1 мин)
2	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км, 2 × 40 мин в 1 зоне по ходу дистанции, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, 4 × 2000 м в 1–2 зоне, упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 4 × (800 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 10 × 500 м (400 м во 2 зоне + 100 м в 4 зоне), упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 2000 м (общий старт)

Окончание таблицы 11

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
3	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км с дополнительным отягощением в лодке 5 кг, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная длительная 20 км, 3 × 40 мин в 1 зоне по ходу дистанции, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, 5 × 2000 м (1, 2, 3 в 1 зоне, 4 и 5 во 2 зоне), упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 6 × (800 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 8 × 500 м (200 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне + 100 м в 4 зоне), упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 5000 м (общий старт)
4	1	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 16 км с дополнительным отягощением в лодке 10 кг, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная длительная 20 км, 4 × 30 мин в 1 зоне по ходу дистанции, упражнения на гибкость
	3	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, 5 × 2000 м (1000 м в 1 зоне + 1000 м во 2 зоне), упражнения со штангой
	4	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 6 × (400 м в 1 зоне + 400 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 15 км, 8 × 600 м (250 м во 2 зоне + 250 м в 3 зоне + 100 м в 4 зоне), футбол 20–30 мин
	6	Бег 2 км, контрольное прохождение 2 × 2000 м (гандикап через 1 мин)

На этапе совершенствования спортивного мастерства недельный микроцикл включает до 12 тренировок, с учетом 2 тренировок в день. Месячный план тренировок (мезоцикл) в качестве примера приведен в таблице 12.

Демонстрируемый пример учитывает двухразовые тренировки на воде, что характерно для данного этапа подготовки. В то же время, как вариант, возможно планирование 1 (утренней) тренировки на воде, 1 (вечерней) ОФП.

Таблица 12 – План СФП гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годового цикла (этап совершенствования спортивного мастерства)

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	1	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, техническая переменная 25 км, 3 × 40 мин в 1 зоне, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 16 км на волне лидера, смена лидера группы каждые 1 км
	2	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, 8 × (3 мин во 2 зоне + 2 мин в 3 зоне), 3 × 10 мин во 2 зоне, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная 12 км во 2 зоне, после воды гребной тренажер 4 × 5 мин в 3 зоне, упражнения со штангой
	3	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, 2000 м в 1 зоне, 1000 м во 2 зоне, 6 × 300 м в 4 зоне через 30 с отдыха, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 10 × (3 мин в 1 зоне + 2 мин в 3 зоне), упражнения со штангой
	4	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, 2 × 5000 м во 2 зоне с финишным ускорением 300 м в 4 зоне, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 3 × 20 мин в 1 зоне, упражнения со штангой
	5	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 × 700 м в 3 зоне через 2 мин отдыха, 3 × 300 м в 4 зоне через 1,5 мин отдыха, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 2000 м в 1 зоне, 2 × (4 × 500 м (100 м в 4 зоне + 300 м во 2–3 зоне + 100 м в 4 зоне), упражнения на гибкость

Продолжение таблицы 12

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	6	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 10 000 м с общего старта Вечер: отдых
2	1	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, техническая переменная 18 км, 2 × 40 мин во 2 зоне через 20 мин отдыха, каждые 10 мин работы ускорение 30 с (4 зона), упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, повторная 16 км, 10 × 1000 м во 2–3 зоне, бег 2 км
	2	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, 8 × (3 мин во 2 зоне + 1,5 мин в 3 зоне), 10 × (2 мин во 2 зоне + 15 с в 4 зоне), упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная 10 км в 1–2 зоне, после воды гребной тренажер 6 × 2 мин в 3 зоне, упражнения со штангой
	3	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, 2000 м в 1 зоне, 8 × 300 м в 3–4 зоне через 40 с отдыха, 3 × 15 с в 5 зоне, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 10 × (3 мин в 1 зоне + 2 мин в 3 зоне), упражнения со штангой
	4	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 10 × (4,5 мин во 2 зоне + 20 с в 4 зоне + 40 с во 2 зоне), упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (10 кг) в лодке, 3 × 20 мин во 2 зоне, упражнения со штангой
	5	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 × 700 м в 3 зоне через 1,5 мин отдыха, 3 × 300 м в 4 зоне через 1 мин отдыха, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 5000 м в 1 зоне, 2 × (4 × 500 м (100 м в 4 зоне + 300 м в 3 зоне + 100 м в 4 зоне), упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 5000 м Вечер: ОРУ 15 мин, контроль по бегу 1500 м
3	1	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 18 км, 5 × 2000 м во 2 зоне, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 16 км на волне, смена лидера группы каждые 2 км, упражнения с амортизаторами

Продолжение таблицы 12

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
3	2	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 22 км, 8 × (3 мин в 1 зоне + 1 мин в 3 зоне), 10 × (2 мин во 2 зоне + 10 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км в 1 зоне, после воды гребной тренажер 4 × 4 мин в 3 зоне, упражнения со штангой
	3	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, 2000 м во 2 зоне, 8 × 300 м в 3–4 зоне через 40 с отдыха, 4 × 20 с в 5 зоне, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 10 × (3 мин в 1 зоне + 2 мин в 3 зоне), упражнения со штангой
	4	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 6 × (4,5 мин во 2 зоне + 20 с в 5 зоне + 4,5 мин в 1 зоне), упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 3 × 20 мин в 1 зоне, упражнения со штангой
	5	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 × 800 м в 3 зоне через 2 мин отдыха, 3 × 300 м в 4 зоне через 1,5 мин отдыха, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 2000 м во 2 зоне, 2 × (4 × 500 м (100 м в 4 зоне + 300 м во 2–3 зоне + 100 м в 4–5 зоне), упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2000 м (гандикап через 1 мин) Вечер: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2000 м (гандикап через 1 мин), сравнение результатов (утром и вечером)
	4	1
2		Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, 8 × (3 мин во 2 зоне + 1 мин в 3 зоне), 10 × (2 мин во 2 зоне + 20 с в 4 зоне), упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная 10 км в 1–2 зоне, после воды гребной тренажер 4 × 4 мин в 3 зоне, упражнения со штангой

Окончание таблицы 12

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
4	3	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, 1000 м в 1 зоне, 500 м во 2 зоне, 8 × 300 м в 3–4 зоне через 40 с отдыха, 3 × 20 с в 5 зоне, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 10 × (3 мин в 1 зоне + 1,5 мин в 3 зоне), упражнения со штангой
	4	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км, 10 × (4,5 мин во 2 зоне + 20 с в 5 зоне + 40 с в 1 зоне), упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 3 × 20 мин во 2 зоне, упражнения со штангой
	5	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 × 700 м в 3 зоне через 1,5 мин отдыха, 3 × 300 м в 4 зоне через 1 мин отдыха, упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 2000 м в 1 зоне, 2 × (4 × 500 м (100 м в 4 зоне + 300 м во 2–3 зоне + 100 м в 4–5 зоне), упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 1000 м Вечер: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 500 м

На этапе высшего спортивного мастерства недельный микроцикл включает от 12 до 18 тренировок, с учетом 2–3 тренировок в день (как вариант, зарядка + 2 тренировки). Месячный план тренировок (мезоцикл) в качестве примера приведен в таблице 13. Демонстрируемый пример учитывает двухразовые тренировки на воде, что характерно для данного этапа подготовки.

Таблица 13 – План СФП гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде годовичного цикла (этап высшего спортивного мастерства)

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	1	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения со штангой (вес 70 % от максимального, 4 упражнения × 20 раз × 4)</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, техническая переменная 25 км, 3 × 40 мин в 1 зоне с лидированием на волне</p> <p>3 тренировка: ОРУ 10 мин, переменная 16 км, 8 × 1000 м во 2 зоне с кратковременным (50–100 м) финишем</p>
1	2	<p>1 тренировка: Бег 4 км, 6 × 200 м в горку (3–4 зона), ОРУ</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 22 км, 8 × (6 мин во 2 зоне + 4 мин в 3 зоне)</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 12 км, 6 × (300 м (3 зона) + 200 м (4 зона) через 20 с отдыха)</p>
1	3	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 3 × 10 мин в 3 зоне, через 5 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, работа на отрезках с гидротормозом, 2000 м в 1 зоне, 1000 м во 2 зоне, 6 × 500 м в 3 зоне</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км, 6 × (2 мин во 2 зоне + 2 мин в 3 зоне)</p>
1	4	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (5 упражнений по 3 подхода × 10 раз с весом 80 % от максимального)</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 18 км, 2 × 2500 м во 2 зоне с финишным ускорением 500 м в 4 зоне, отдых 3 мин</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 3 × 20 мин во 2 зоне</p>
1	5	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 6 × 4 мин в 3 зоне, через 4 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 18 км, 4 × 1000 м в 3 зоне через 3 мин отдыха, 6 × 200 м в 4 зоне через 1 мин отдыха</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 2000 м во 2 зоне, 4 × 500 м (100 м в 4 зоне + 300 м во 2–3 зоне + 100 м в 4 зоне)</p>
1	6	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость и быстроту</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2 × 5000 м с общего старта</p> <p>3 тренировка: футбол</p>

Продолжение таблицы 13

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
2	1	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения со штангой (вес 60 % от максимального, 3 серии × 4 упражнения × 25 раз) 2 тренировка: ОРУ 15 мин, техническая переменная 26 км, 3 × 40 мин во 2 зоне через 10 мин отдыха, каждые 5 мин работы ускорение 15 с (4–5 зона) 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 16 км, 5 × 1000 м (300 м (3 зона) + 300 м (2 зона) + 300 м (3 зона) + 100 м (4–5 зона))
	2	1 тренировка: Бег 6 км, 3 × 800 м в 4 зоне, ОРУ 2 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 20 км, 4 × 600 м в 3 зоне через 2 мин отдыха, 4 × 400 м в 3–4 зоне через 1,5 мин отдыха, 4 × 200 м в 4 зоне через 1 мин отдыха 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 10 км с грузом в лодке (10 кг) в 1 зоне
	3	1 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 4 × 9 мин в 3 зоне, через 5 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, работа на отрезках с гидротормозом, 2 × 1000 м во 2 зоне, 4 × 500 м в 3 зоне, 6 × 200 м в 4 зоне 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км, 10 × (2 мин во 2 зоне + 2 мин в 3 зоне)
	4	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (6 упражнений по 3 подхода × 8 раз с весом 85 % от максимального) 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 6 × (1,5 мин в 3 зоне + 2 мин во 2 зоне + 40 с в 4 зоне) через 2,5 мин отдыха 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 4 × 10 мин во 2 зоне
	5	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 6 × 4,5 мин в 3 зоне, через 4 мин отдыха 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, 4 × 500 м в 3 зоне, 6 × 200 м в 4 зоне, 10 × 100 м в 5 зоне, 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 5000 м в 1 зоне, 4 × 500 м (100 м в 4 зоне + 300 м в 3 зоне + 100 м в 4 зоне)
	6	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость 2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2000 м (гандикап через 1 мин), 40 мин отдых, контрольное прохождение 2000 м (с общего старта) 3 тренировка: ОРУ 15 мин, контроль по бегу 1500 м

Продолжение таблицы 13

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
3	1	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения со штангой (вес 60 % от максимального, 4 серии × 4 упражнения × 25 раз)</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, техническая переменная 26 км, 3 × 40 мин во 2 зоне через 10 мин отдыха, каждые 4 мин работы ускорение 10 с (5 зона)</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 4 × 1000 м (200 м (4 зона) + 300 м (2 зона) + 300 м (3 зона) + 200 м (4 зона))</p>
	2	<p>1 тренировка: Бег 6 км, 5 × 400 м в 4 зоне, ОРУ</p> <p>2 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 20 км, 3 × 1000 м в 3 зоне через 3 мин отдыха, 4 × 500 м в 3–4 зоне через 2 мин отдыха, 5 × 100 м в 5 зоне через 30 с отдыха</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км с грузом в лодке (10 кг) в 1–2 зоне</p>
	3	<p>1 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 4 × 8,5 мин в 3 зоне, через 4,5 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, работа на отрезках с гидротормозом, 3 × 1000 м во 2 зоне, 6 × 500 м в 3 зоне, 6 × 200 м в 4 зоне</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км, 10 × (1,5 мин во 2 зоне + 1,5 мин в 3 зоне + 1,5 мин в 4 зоне)</p>
	4	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (5 упражнений по 4 подхода × 8 раз с весом 85 % от максимального)</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 серии × 3 × (1 мин в 3 зоне + 3 мин во 2 зоне + 1 мин в 4 зоне) через 3 мин отдыха, между сериями отдых до восстановления</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 18 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 5 × 10 мин в 1 зоне</p>
	5	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 6 × 4 мин в 3 зоне, через 4 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, 4 × 500 м в 3 зоне, 6 × 200 м в 4 зоне, 10 × 100 м в 5 зоне, 2 × 1000 м в 3 зоне</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 5000 м во 2 зоне на волне со сменой лидера, 4 × 500 м (50 м в 5 зоне + 400 м в 3 зоне + 50 м в 5 зоне)</p>
	6	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2000 м (гандикап через 1 мин)</p> <p>3 тренировка: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 2000 м (общий старт)</p>

Окончание таблицы 13

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
4	1	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения со штангой (вес 70 % от максимального, 3 серии × 5 упражнений × 20 раз)</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, техническая переменная 25 км, 4 × 30 мин во 2 зоне через 10 мин отдыха, каждые 5 мин работы ускорение 20 с (4 зона)</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 16 км, 5 × 1000 м (300 м (3 зона) + 300 м (2 зона) + 300 м (3 зона) + 100 м (5 зона))</p>
	2	<p>1 тренировка: Бег 6 км, 6 × 500 м в 3 зоне, ОРУ</p> <p>2 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 20 км, 4 × 500 м в 3 зоне через 2 мин отдыха, 5 × 250 м в 4 зоне через 1,5 мин отдыха, 5 × 200 м в 4 зоне через 1 мин отдыха</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км с грузом в лодке (15 кг) в 1 зоне</p>
	3	<p>1 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 4 × 8 мин в 3 зоне, через 6 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, переменная 20 км, работа на отрезках с гидротормозом, 1 × 1000 м во 2 зоне, 2 × 500 м в 3 зоне, 4 × 200 м в 4 зоне, 2 × 500 м в 3 зоне, 1 × 1000 м во 2 зоне</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км, 4 × (5 мин во 2 зоне + 4 мин в 3 зоне)</p>
	4	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, штанга (5 упражнений по 4 подхода × 10 раз с весом 80 % от максимального)</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 2 серии × 3 × (1 мин в 3 зоне + 2 мин во 2 зоне + 1 мин в 4 зоне) через 2,5 мин отдыха в серии, между сериями до полного восстановления</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 16 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 4 × 10 мин во 2 зоне</p>
	5	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 10 × 2 мин в 4 зоне, через 4 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, 4 × 500 м в 3 зоне, 6 × 200 м в 4 зоне, 10 × 100 м в 5 зоне,</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12–14 км, ускорения по самочувствию</p>
	6	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость</p> <p>2 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 200 м, 500 м</p> <p>3 тренировка: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанции 1000 м</p>

Контрольные вопросы

1. Имеется ли необходимость использования средств и методов СФП в переходном периоде годовичного цикла?
2. Назовите эффективные средства и методы СФП в подготовительном периоде годовичного цикла.
3. Назовите основные преимущества и недостатки гребли с гидротормозом.
4. В чем заключается принципиальное сходство при гребле с отягощением в лодке и гребле с гидротормозом?
5. В чем заключается принципиальное различие при гребле с отягощением в лодке и гребле с гидротормозом?
6. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в подготовительном периоде годовичного цикла для начального этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ.
7. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в подготовительном периоде годовичного цикла для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки гребцов на байдарках и каноэ.
5. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в подготовительном периоде годовичного цикла для этапа совершенствования спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.
8. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в подготовительном периоде годовичного цикла для этапа высшего спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

3.3. Эффективные средства и методы СФП в соревновательном периоде годовичного цикла

Характерная особенность и отличие тренировок и плана подготовки соревновательного периода от подготовительного состоят, как правило, в следующем:

- снижение среднего общего объема (в км) тренировки на воде;
- увеличение количества коротких рабочих отрезков при одновременном снижении длинных рабочих отрезков;
- повышение интенсивности рабочих отрезков, особенно в 4 и 5 зоне;
- тренировки в экипажах (двойки, четверки).

Соревновательный период годового цикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ включает весенне-летний календарный период и в зависимости от этапа многолетней подготовки может существенно различаться.

Если на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревновательный период начинается, как правило, с марта-апреля месяца, то на начальном этапе подготовки только с мая или даже июня месяца.

На начальном этапе подготовки количество стартов на официальных соревнованиях не столь значительно (от 1–2 до 5–6), как на более поздних этапах многолетней подготовки гребцов.

Тем не менее уже на начальном этапе подготовки включаются тренировки «скоростного характера», когда юного гребца необходимо постепенно подводить к соревновательным дистанциям. Увеличивается интенсивность специальной физической работы, при этом важно следить за изменениями в технике гребли.

Еще не обладая стойким динамическим стереотипом, юный гребец при высокоинтенсивной работе испытывает физическое утомление, которое напрямую влияет на технику гребли. И все то, что демонстрировал спортсмен при равномерной гребле или гребле на уровне 1 и 2 мощностных зон, будет существенно различаться при прохождении соревновательной дистанции.

Высокий темп, изменение ритма гребли, мощность гребного цикла оказывают влияние на еще не сформировавшуюся в полной мере технику гребли юного спортсмена.

При появлении негативных явлений в технике гребли следует снижать интенсивную работу и корректировать специальные средства подготовки.

Поэтому в соревновательном периоде для гребцов начальной подготовки необходимо одновременно решать множество задач:

- приобщать к соревновательной деятельности;
- динамично повышать интенсивность рабочих отрезков при сохранении техники;
- постепенно приучать к прохождению дистанций в соревновательных режимах и условиях;
- овладеть техникой работы в экипажах;
- повысить темповую работу;
- обучить стартам с места.

Пример мезоцикла начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде приведен в таблице 14, где указан план подготовки 2 года обучения или спортсменов, быстро прогрессирующих на 1 году тренировок и имеющих достаточную предварительную подготовку.

Таблица 14 – План СФП мезоцикла этапа начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годичного цикла

<i>Микроцикл</i>	<i>Тренировка</i>	<i>СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ</i>
1	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, переменная техническая 15 км, 3 × 5 мин во 2 зоне, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 3 × 1000 м (700 м в 1 зоне + 300 м в 3 зоне), упражнения на гибкость
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 4 × 500 м (250 м во 2 зоне + 250 м в 3 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 12 км, 8 × 200 м в 4 зоне, упражнения на гибкость
2	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, переменная техническая 15 км, 3 × 5 мин (3 мин во 2 зоне + 2 мин в 3 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 2 × 1000 м (800 м в 1 зоне + 200 м в 4 зоне), 2 × 500 м (400 м во 2 зоне + 100 м в 4 зоне), упражнения на гибкость

Окончание таблицы 14

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
2	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 4 × 500 м (200 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне + 100 м в 4 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 12 км, 4 × 200 м в 3 зоне, 8 × 100 м в 5 зоне, упражнения на гибкость
3	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, переменная техническая 15 км, 4 × 5 мин во 2 зоне, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 4 × 1000 м (400 м в 1 зоне + 400 м во 2 зоне + 200 м во 3 зоне), упражнения на гибкость
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 6 × 500 м (200 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне + 100 м в 5 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 12 км, 3 × 200 м в 4 зоне, отработка стартов с места 10 × 50 м в 5 зоне, упражнения на гибкость
4	1	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, переменная техническая 15 км, 5 × 5 мин во 2 зоне, упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 4 × 1000 м (500 м в 1 зоне + 400 м во 2 зоне + 100 м в 4 зоне), упражнения на гибкость
	3	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 14 км, 6 × 500 м (100 м в 4 зоне + 300 м во 2 зоне + 100 м в 4–5 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 2 км, ОРУ 10 мин, повторная 12 км, 2 × 200 м в 4 зоне, отработка стартов с места 8 × 50 м в 5 зоне, 5 × 100 м с ходу в 5 зоне, упражнения на гибкость

Как уже отмечалось, приведенный данный план мезоцикла и все другие, в качестве примера представленные в учебном пособии, не могут быть единственно верными, исчерпывающими и универсальными для подготовки гребцов на байдарках и каное, а могут выступать лишь логической моделью подготовки спортсменов на разных этапах.

На начальном этапе подготовки, как правило, отсутствуют интервальные тренировки, что вполне объяснимо: уровень подготовленности спортсменов (точнее, низкий уровень по всем направлениям, включая функциональный, технический, психологический) и возрастные особенности не позволяют их эффективно применять.

В некоторых случаях предпринимаются попытки использовать интервальный метод уже на начальном этапе подготовки, но практика показывает, что от такого применения будет больше вреда, чем пользы.

Ключевым моментом в соревновательном периоде начального этапа подготовки остается процесс овладения навыком дистанционной гребли на разных скоростях без ущерба для техники.

Особенностью соревновательного периода начального этапа подготовки является то, что тренировки в экипажах (а это в первую очередь двойки, а не четверки) преследуют несколько иную цель, по сравнению с другими, более поздними этапами спортивной подготовки. Заключается она в формировании различных двигательных ощущений в становлении техники гребли. Поэтому гребцы начального этапа подготовки могут достаточно вариативно распределяться тренером по экипажам по разным техническим и педагогическим соображениям: исправление, закрепление основ или деталей техники, подражание, копирование, отработка темпа, ритма и т. д.

На тренировочном этапе многолетней спортивной подготовки гребцы на байдарках и каноэ участвуют в соревнованиях, количество которых за сезон колеблется от 6 (минимум) до 16 (максимум).

СФП в соревновательном периоде для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) уже содержит интервальный метод тренировки, а содержательная сторона каждой тренировки уже выглядит более специализированной по сравнению с предыдущим этапом.

Примерный план СФП мезоцикла тренировочного этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годичного цикла представлен в таблице 15.

Таблица 15 – План СФП мезоцикла тренировочного этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годичного цикла

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	1	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 2 × (2 мин во 2 зоне + 2 мин в 3 зоне + 2 мин во 2 зоне + 2 мин в 3 зоне через 2 мин отдыха каждый отрезок), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, 4 × 1000 м (100 м в 5 зоне + 600 м во 2 зоне + 300 м в 4 зоне), упражнения на гибкость
	3	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 5 × (30 с в 4 зоне, 1 мин в 3 зоне, 30 с в 4 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 серии × (3 × 200 м в 4 зоне через 100 м отдыха, 5 × 100 м в 5 зоне через 100 м отдыха), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 2 × 1000 м во 2–3 зоне, 6 × 300 м (250 м в 4 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 12 км, 5 × 200 м в 4 зоне, 8 × 100 м с места в 5 зоне, 500 м во 2 зоне, 1000 м в 1 зоне.
2	1	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 2 × (3 мин во 2 зоне + 1 мин в 3 зоне + 3 мин во 2 зоне + 1 мин в 4 зоне через 2 мин отдыха каждый отрезок), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, 4 × 1000 м (150 м в 4 зоне + 600 м во 2 зоне + 250 м в 4 зоне), упражнения на гибкость
	3	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 5 × (1 мин в 4 зоне, 1 мин в 3 зоне, 15 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 серии × (3 × 40 с в 4 зоне через 30 с отдыха, 5 × 15 с в 5 зоне через 15 с отдыха), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 3 × 1000 м во 2–3 зоне, 4 × 200 м (150 м в 4 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость

Продолжение таблицы 15

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
2	6	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 500 м, 30 мин отдыха, контрольное прохождение дистанции 200 м
3	1	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 3 × (2 мин в 3 зоне + 1 мин в 4 зоне + 3 мин во 2 зоне + 1 мин в 4 зоне через 2 мин отдыха каждый отрезок), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, 4 × 1000 м (150 м в 4 зоне + 600 м во 2 зоне + 200 м в 4 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость
	3	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 5 × (1 мин в 3 зоне, 1 мин в 4 зоне, 15 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	4	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 серии × (3 × 30 с в 4 зоне через 30 с отдыха, 5 × 15 с в 5 зоне через 10 с отдыха), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 3 × 1000 м во 2 зоне, 6 × 200 м (50 м в 5 зоне + 100 м в 4 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 500 м, 30 мин отдыха, контрольное прохождение дистанции 200 м, 20 мин отдыха, контрольное прохождение дистанции 100 м
4	1	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 3 × (20 с в 5 зоне + 2,5 мин во 2 зоне + 1 мин в 3 зоне + 2,5 мин во 2 зоне + 1 мин в 4 зоне через 2 мин отдыха каждый отрезок), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	2	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км в экипажах, 4 × 1000 м (150 м в 4 зоне + 600 м во 2 зоне + 200 м в 4 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость
	3	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 5 × (15 с в 5 зоне + 1 мин в 4 зоне, 1 мин в 3 зоне, 15 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)

Окончание таблицы 15

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОК
4	4	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 3 серии × (3 × 40 с в 4 зоне через 20 с отдыха, 5 × 15 с в 5 зоне через 10с отдыха), упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, пресс, приседания)
	5	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 3 × 1000 м во 2 зоне, 4 × 500 м (150 м в 4 зоне + 300 м в 3 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость
	6	Бег 2 км, ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 1000 м, 40 мин отдыха, контрольное прохождение дистанции 500 м

На этапе совершенствования спортивного мастерства гребцы на байдарках и каноэ участвуют в соревнованиях и стартах, количество которых за сезон колеблется от 12 (минимум) до 24 (максимум).

Примерный план СФП мезоцикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице 16.

Таблица 16 – План СФП гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годичного цикла (этап совершенствования спортивного мастерства)

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОК
1	1	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км, ускорения по самочувствию, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 10 км, 6 × (40 с в 4 зоне + 40 с в 3 зоне + 20 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом тела
	2	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 3 × (100 м в 5 зоне + 400 м в 3 зоне + 300 м в 4 зоне + 200 м в 4–5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 2 × 500 м на время

Продолжение таблицы 16

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	3	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 16 км, 4 × (10 × 100 м в 4–5 зоне через 100 м отдыха), 4 × (10 × 50 м в 5 зоне через 100 м отдыха) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, стартовые отрезки с гидротормозом 10 × 50 м с места, упражнения на гибкость
	4	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 6 × 500 м в 4 зоне с финишным ускорением 50 м в 5 зоне через 500 м отдыха, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 5 × 200 м с места в 4–5 зоне, 5 × 200 м с ходу в 4–5 зоне
	5	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 8 серий × 10 × (30 с в 4 зоне через 30 с отдыха в 1 зоне + 10 с в 5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная дистанционная 10 км, 3 × (600 м + 400 м через 1 мин в 4 зоне), упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанций 100 м, 200 м, 500 м Вечер: разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 1000 м
2	1	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая в экипажах 12 км, ускорения по самочувствию, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 10 км, 6 × (1 мин в 4 зоне + 30 с в 3 зоне + 15 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом тела
	2	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 4 × (100 м в 5 зоне + 400 м в 3 зоне + 400 м в 4 зоне + 100 м в 5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная в экипажах 10 км, 2 × 500 м + 3 × 200 м на время
	3	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 4 × (10 × 100 м в 5 зоне через 50 м отдыха), 4 × (10 × 50 м в 5 зоне через 50 м отдыха) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, стартовые отрезки с гидротормозом 10 × 50 м с места, стартовые отрезки без гидротормоза 10 × 50 м с места, упражнения на гибкость
	4	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 6 × 500 м в 4 зоне через 500 м отдыха, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 2 × 1000 м в 4, 6 × 200 м в 4–5 зоне

Продолжение таблицы 16

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
2	5	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 8 серий × 10 × (40 с в 4 зоне через 30 с отдыха в 1 зоне + 10 с в 5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная дистанционная 10 км, 3 × (600 м + 400 м через 2 мин в 4 зоне), упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 2 × 500 м Вечер: разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 2 × 1000 м
3	1	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая в экипажах 12 км, ускорения по самочувствию, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 10 км, 5 × (1 мин в 4 зоне + 30 с в 3 зоне + 20 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом тела
	2	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 4 × (50 м в 5 зоне + 500 м в 3 зоне + 400 м в 4 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная в экипажах 10 км, 3 × 500 м + 3 × 200 м на время
	3	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 5 × (10 × 100 м в 5 зоне через 50 м отдыха), 5 × (10 × 50 м в 5 зоне через 50 м отдыха) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, стартовые отрезки с гидротормозом 12 × 50 м с места, стартовые отрезки без гидротормоза 12 × 50 м с места, упражнения на гибкость
	4	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 6 × 500 м в 4 зоне через 1000 м отдыха в 1 зоне, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 2 × 1000 м в 4, 6 × 200 м в 5 зоне
	5	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 8 серий × 10 × (40 с в 4 зоне через 30 с отдыха в 1 зоне + 10 с в 5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная дистанционная 10 км, 3 × (600 м + 400 м через 2 мин в 4 зоне), упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 3 × 500 м Вечер: разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 2 × 1000 м

Окончание таблицы 16

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
4	1	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, равномерная техническая 12 км в 1–2 зоне, упражнения на гибкость Вечер: ОРУ 10 мин, переменная 10 км, 5 × (25 с в 5 зоне + 1 мин в 3 зоне + 25 с в 5 зоне), упражнения с собственным весом тела
	2	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 4 × (50 м в 5 зоне + 500 м в 3 зоне + 400 м в 4 зоне + 50 м в 5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 3 × 500 м + 3 × 200 м на время
	3	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 5 × (12 × 100 м в 5 зоне через 50 м отдыха), 5 × (12 × 50 м в 5 зоне через 50 м отдыха) Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, стартовые отрезки с гидротормозом 10 × 50 м с места, стартовые отрезки без гидротормоза 10 × 50 м с места, упражнения на гибкость
	4	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, 5 × 500 м в 4 зоне через 1000 м отдыха в 1 зоне, упражнения с собственным весом тела Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 2 × 1000 м (800 м в 3 зоне + 200 м в 4 зоне), 6 × 200 м в 5 зоне
	5	Утро: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 8 серий × 10 × (40 с в 4 зоне через 30 с отдыха в 1 зоне + 15 с в 5 зоне), упражнения на гибкость Вечер: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная дистанционная 10 км, 3 × (600 м в 3 зоне + 300 м + 100 м в 5 зоне), упражнения на гибкость
	6	Утро: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанций 2 × 500 м, 2 × 200 м, Вечер: разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 2 × 1000 м

На этапе высшего спортивного мастерства гребцы на байдарках и каноэ участвуют в соревнованиях и стартах, количество которых за сезон колеблется от 16 (минимум) до 28 (максимум).

Примерный план СФП мезоцикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годовичного цикла этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице 17.

Таблица 17 – План СФП гребцов на байдарках и каноэ в соревновательном периоде годичного цикла (этап высшего спортивного мастерства)

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	1	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения со штангой с небольшими весами</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, переменная 15 км, 4 × (300 м во 2 зоне + 300 м в 3 зоне + 300 м в 4 зоне + 300 м во 2 зоне + 300 м в 3 зоне + 300 м в 4 зоне)</p> <p>3 тренировка: ОРУ 10 мин, переменная 12 км, 8 × 1000 м в 3 зоне с финишем 50–100 м</p>
1	2	<p>1 тренировка: Бег 5 км, 5 × 400 м (4 зона), ОРУ</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 4 × 500 м через 10 с отдыха максимально + 6 × 200 м через 10 с отдыха максимально + 8 × 100 м через 10 с отдыха максимально (между сериями отдых 25 мин)</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км, 6 × (300 м (3 зона) + 200 м (4 зона) через 50 с отдыха)</p>
1	3	<p>1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 5 × 1 мин в 4 зоне, через 5 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, работа на отрезках с гидротормозом, 5 × 200 м в 4 зоне, 4 × 500 м в 3 зоне, 2 × 1000 м в 3 зоне</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 6 × (1 мин в 4 зоне, 1 мин во 2 зоне + 1 мин в 3 зоне + 1 мин в 4 зоне)</p>
1	4	<p>1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, штанга со средними весами</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 5 серий × (5 × 1 мин в 4 зоне через 1 мин отдыха)</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км с дополнительным грузом (15 кг) в лодке, 6 × 2 мин (30 с в 5 зоне + 30 с в 4 зоне + 30 с в 3 зоне + 30 с в 5 зоне)</p>
1	5	<p>1 тренировка: Бег 5 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная в экипажах 16 км, 4 × 1000 м в 3 зоне через 4 мин отдыха, 6 × 200 м в 4 зоне через 1 мин отдыха, 6 × 100 м в 5 зоне со старта.</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 2000 м во 2 зоне, 4 × 500 м (100 м в 5 зоне + 300 м во 2–3 зоне + 100 м в 5 зоне)</p>

Продолжение таблицы 17

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
1	6	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость и быстроту</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанций 1000 м, 500 м, 200 м</p> <p>3 тренировка: футбол</p>
2	1	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения с собственным весом тела</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 4 × (200 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне + 200 м в 4 зоне + 200 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне + 200 м в 4 зоне)</p> <p>3 тренировка: ОРУ 10 мин, переменная 12 км, 6 × 1000 м в 3 зоне с финишем 200 м</p>
	2	<p>1 тренировка: Бег 5 км, 2 × 800 м (4 зона), ОРУ</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 4 × 500 м через 1 мин отдыха максимально + 6 × 200 м через 1 мин отдыха максимально + 8 × 100 м через 30 с отдыха максимально (между сериями отдых 15 минут)</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км, 6 × (300 м (3 зона) + 200 м (4 зона) через 1 мин отдыха)</p>
3	3	<p>1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 5 × 1 мин в 4 зоне, через 5 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, работа на отрезках с гидротормозом, 5 × 100 м в 5 зоне, 4 × 200 м в 4 зоне, 2 × 500 м в 3 зоне, без гидротормоза 2 × 1000 м во 2 зоне</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 5 × (1 мин в 4 зоне, 1 мин в 3 зоне + 1 мин во 2 зоне + 1 мин в 4 зоне)</p>
	4	<p>1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, упражнения с собственным весом</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, интервальная 12 км, 4 серии × (5 × 1 мин в 4 зоне через 1 мин отдыха)</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км с дополнительным грузом (10 кг) в лодке, 6 × 2 мин (30 с в 5 зоне + 30 с в 4 зоне + 30 с в 3 зоне + 30 с в 5 зоне)</p>

Продолжение таблицы 17

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
2	5	1 тренировка: Бег 5 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость 2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная в экипажах 16 км, 3 × 1000 м в 3 зоне через 4 мин отдыха, 6 × 200 м в 4 зоне через 1 мин отдыха, 5 × 200 м в 5 зоне со старта. 3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 1000 м в 3 зоне, 4 × 500 м (100 м в 5 зоне + 300 м в 3 зоне + 100 м в 5 зоне)
	6	1 тренировка: Бег 6 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость и быстроту 2 тренировка: ОРУ 15 мин, контрольное прохождение дистанций в экипажах 2 × 1000 м, 5 км в одиночках равномерно 3 тренировка: контрольное прохождение дистанций в экипажах 2 × 500 м, 2 × 200 м, 5 км в одиночках равномерно
3	1	1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения с собственным весом тела 2 тренировка: ОРУ 15 мин, переменная 16 км, 4 × (300 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне + 200 м в 4 зоне + 200 м во 2 зоне + 200 м в 3 зоне + 300 м в 4 зоне) 3 тренировка: ОРУ 10 мин, переменная 12 км, 6 × 1000 м в 3 зоне с финишем 150 м
	2	1 тренировка: Бег 5 км, 2 × 1000 м (4 зона), ОРУ 2 тренировка: ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 3 × 500 м через 1 мин отдыха максимально + 6 × 200 м через 40 с отдыха максимально + 8 × 100 м через 20 с отдыха максимально (между сериями отдых 15 минут) 3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км, 6 × (200 м (3 зона) + 200 м (4 зона) через 1 мин отдыха), 10 × 50 м со старта максимально
	3	1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 5 × 40 с в 4–5 зоне, через 4 мин отдыха 2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, работа на отрезках с гидротормозом, 5 × 50 м в 5 зоне, 4 × 200 м в 4 зоне, 3 × 500 м в 3 зоне, без гидротормоза 2 × 1000 м во 2 зоне 3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 5 × (1 мин в 4 зоне, 2 мин во 2 зоне + 1 мин в 4 зоне)

Продолжение таблицы 17

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
	4	<p>1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, упражнения с собственным весом</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, интервальная 12 км, 5 серий × (5 × 1 мин в 4 зоне через 1 мин отдыха)</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км, 6 × 2 мин (45 с в 4 зоне + 45 с в 3 зоне + 30 с в 5 зоне)</p>
3	5	<p>1 тренировка: Бег 6 км, 5 × 100 м максимально, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная в экипажах 16 км, 3 × 1000 м в 3 зоне через 4 мин отдыха, 6 × 200 м в 4 зоне через 1 мин отдыха, 5 × 200 м в 5 зоне со старта.</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 1000 м в 3 зоне, 4 × 500 м (100 м в 5 зоне + 300 м в 3 зоне + 100 м в 5 зоне)</p>
	6	<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость и быстроту</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанций 2 × 1000 м</p> <p>3 тренировка: разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанций 2 × 500 м, 3 × 200 м</p>
1		<p>1 тренировка: Бег 3 км, ОРУ 15 мин, с собственным весом тела</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, переменная 14 км, 4 × (100 м в 5 зоне + 200 м в 4 зоне + 200 м в 5 зоне + 200 м в 3 зоне + 200 м в 4 зоне + 100 м в 5 зоне)</p> <p>3 тренировка: ОРУ 10 мин, переменная 12 км, 6 × 800 м в 3 зоне + 6 × 200 м в 4–5 зоне</p>
4	2	<p>1 тренировка: Бег 6 км, 2 × 1500 м (3 зона), ОРУ</p> <p>2 тренировка: ОРУ 15 мин, интервальная 14 км, 3 × 500 м через 2 мин отдыха в 4 зоне + 6 × 200 м через 1 мин отдыха в 5 зоне + 8 × 100 м через 30 с отдыха в 5 зоне (между сериями отдых 20 минут)</p> <p>3 тренировка: Бег 2 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км, 6 × (300 м (3 зона) + 200 м (4 зона) через 1 мин отдыха)</p>
	3	<p>1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, гребной тренажер 8 × 30 с в 5 зоне, через 5 мин отдыха</p> <p>2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 14 км, работа на отрезках с гидротормозом, 6 × 200 м в 4 зоне, 2 × 500 м в 3 зоне, 1 × 1000 м во 2 зоне</p> <p>3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км, 5 × (40 с в 5 зоне, 2 мин в 3 зоне + 40 с в 5 зоне + 1 мин в 4 зоне + 20 с в 5 зоне)</p>

Окончание таблицы 17

Микроцикл	Тренировка	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ
4	4	1 тренировка: Бег 4 км, ОРУ 15 мин, упражнения с собственным весом 2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, интервальная 12 км, 4 серии × (6 × 1 мин в 4 зоне через 40 с отдыха) 3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, переменная 12 км, 8 × 2 мин (30 с в 5 зоне + 30 с в 4 зоне + 30 с в 3 зоне + 30 с в 5 зоне)
	5	1 тренировка: Бег 5 км, ОРУ 15 мин, упражнения на гибкость 2 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 16 км, 2 × 1000 м в 3 зоне через 4 мин отдыха, 4 × 500 м в 4 зоне через 1 мин отдыха, 4 × 200 м в 5 зоне со старта. 3 тренировка: Бег 1 км, ОРУ 15 мин, повторная 10 км, 1000 м в 3 зоне, 4 × 600 м (100 м в 5 зоне + 400 м в 3 зоне + 100 м в 5 зоне)
	6	1 тренировка: отдых 2 тренировка: ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанции 1000 м 3 тренировка: ОРУ 15 мин, разминка на воде 5 км, контрольное прохождение дистанций 500 м, 200 м

Следует отметить особо тяжелую интервальную тренировку в 1 микроцикле (14 км, 4 × 500 м через 10 с отдыха максимально + 6 × 200 м через 10 с отдыха максимально + 8 × 100 м через 5 с отдыха максимально (между сериями отдых 25 минут). Подобные тренировки следует планировать в исключительном случае только на этапе высшего спортивного мастерства и только в случаях стабилизации результата и невозможности его положительной динамики другими средствами и методами (включая более облегченные варианты интервальной тренировки). Ничтожное время отдыха между отрезками (5–10 с) приводит к сильному утомлению и накоплению молочной кислоты в достаточно высоких концентрациях. Функциональной и технико-тактической направленности она не несет. Основной целью подобной интервальной тренировки является создание психологического дискомфорта через сильное утомление, и проверка волевых качеств при кислородном голодании и сложно-

стях производить хоть какие-то двигательные действия, не говоря уже о сохранении стабильности в технике.

Ни в коем случае не следует использовать подобные тренировки на более ранних этапах многолетней спортивной подготовки. Кроме вреда (перетренировка, психологический срыв, нарушения в технике гребли) она ничего не принесет. Да и на этапе высшего спортивного мастерства тренировка может быть реализована только один раз в мезоцикл (по необходимости). Увеличение интервалов отдыха с 5 с (10 с) до более длительных выводит данную модель тренировки на другой уровень интервального метода (более щадящий режим), позволяющий решать текущие задачи функциональной направленности.

Так как соревновательный период достаточно продолжителен в сезоне (несколько месяцев), мезоциклы подготовки в нем так же, как и в подготовительном периоде, могут существенно отличаться в зависимости от календаря соревнований и подготовки.

Наиболее значимым в соревновательном периоде является мезоцикл непосредственной подготовки к самым главным (ответственным) стартам сезона, когда необходимо выйти на пик своей формы.

Такие предсоревновательные мезоциклы планируются прежде всего на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также частично на этапе спортивной специализации (тренировочном этапе).

Общие рекомендации и требования по организации тренировочного процесса на заключительном этапе подготовки к главному старту сезона наглядно дает П. В. Квашук (2003, 2008):

- резко не снижать общий объем работы;
- не устраивать из тренировок соревнований;
- включать значительный объем гребли восстановительной направленности (преимущественно в 1 зоне интенсивности; ЧСС 110–130 уд./мин);
- ограничить работу предельной интенсивности;
- работа должна быть разнообразной (тренировки должны чередоваться – тяжелая, умеренная, легкая);
- контрольное прохождение соревновательной дистанции – 1–3 раза за весь период предсоревновательной подготовки (тренер обя-

зательно должен быть уверен, что результат такой контрольной будет высоким);

- необходимо исключить спортивные игры и новые виды упражнений;
- индивидуальное дозирование тренировочных нагрузок, чтобы избежать значительного перенапряжения;
- строгий распорядок дня (ночной сон в среднем около 9 часов);
- в дни отдыха 2/3 дня – пассивный отдых, 1/3 – культурная программа (необходимо избегать стрессовых ситуаций и нервного напряжения);
- 5–6-разовое питание небольшими порциями [16; 17].

Заключительный этап подготовки (предсоревновательный мезоцикл) к главному старту сезона автор представляет следующим образом:

1-й микроцикл (1-я неделя) – накопительный:

- поддержание аэробной работоспособности, параллельное поддержание общей и специальной силовой подготовленности (зал, тренажер), основная направленность – трофическая (малые и средние веса, количество повторений большое (20–40)).

2-й микроцикл (10–11 дней) – трансформирующий:

- повышение анаэробной гликолитической мощности (работа на скорости, превышающей соревновательную на 3–4 %; отрезки 1/4–1/3 соревновательной дистанции; темп соревновательный; достаточный отдых по самочувствию, главное – качество работы и широкая амплитуда движений; объем – 1,5–2 соревновательных дистанции (две тренировки через день откатки);

- тренировка на плановой соревновательной скорости 1/2–2/3 дистанции (темп соревновательный, отдых по самочувствию, 2–3 повторения) – возможна отработка технико-тактической модели прохождения участков дистанции (две тренировки через день откатки);

День полного отдыха.

- развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (работа алактатной направленности, отрезки 10–15 с, мощность максимальная, в серии 4–5 повторений, всего 3–4 серии, отдых между ускорениями по самочувствию, между сериями 10–15 мин, можно использовать пассивный отдых с выходом на берег) (две тренировки подряд). Параллельно поддержание силовых качеств, отягощение 90–80 % от максимального, количество повторений 3–4.

День отдыха.

3-й микроцикл (6 дней) – реализационно-соревновательный:

– 2–3 дня – поддержание специальных скоростных качеств, совершенствование стартовой мощности, моделирование элементов соревновательной деятельности (скорость выше соревновательной (на 3–4 %), работа с ходу (отрезки короткие 100–150 метров);

– 2–3 дня – восстановительные мероприятия, снижение объема и интенсивности нагрузок;

– участие в соревнованиях.

Предсоревновательная подготовка спринтеров в гребле на байдарках и каноэ несколько отличается и выглядит следующим образом.

Основной акцент – работу необходимо выполнять при высоком функциональном состоянии центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Заключительный этап подготовки (предсоревновательный мезоцикл) к главному старту спринтеров в гребле на байдарках и каноэ:

1-й микроцикл – накопительный:

– аэробная, силовая и скоростно-силовая направленность;

– аэробная направленность – I зона – (большая разминка и заминка);

– скоростно-силовая направленность – отработка старта с дополнительным отягощением (ежедневно), прохождение отрезков с ходу 20–30 м, восстановление полное;

– силовая направленность – отягощение 90–80 % от максимального, количество повторений 3–4, восстановление полное.

2-й микроцикл – трансформирующий:

– повышение анаэробной гликолитической мощности (создание условий для работы на скорости, превышающей соревновательную на 1–2 %; отрезки 20–25 с с ходу; темп соревновательный; достаточный отдых по самочувствию, главное – качество работы и широкая амплитуда движений; объем – 3 повторения в серии, 3 серии, между сериями откатка до 15 мин) (две тренировки через день активного отдыха); тренировка на скорости 95 % от планируемой соревновательной, отрезки 250–270 м (темп соревновательный, отдых по самочувствию, 2 повторения в серии, 2 серии) – возможна отработка технико-тактической модели прохождения участков дистанции (одна тренировка);

День отдыха.

– развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (работа алактатной направленности, отрезки 20–30 м с ходу, мощность максимальная, в серии 3–4 повторения, 4 серии, отдых между ускорениями по самочувствию, между сериями 10–15 мин, можно организовать пассивный отдых с выходом на берег (две тренировки)).

День отдыха.

3-й микроцикл (6 дней) – реализационно-соревновательный:

– 2–3 дня – поддержание специальных скоростных качеств, совершенствование стартовой мощности, моделирование элементов соревновательной деятельности, скорость выше соревновательной (на 1–2 %), работа с ходу (отрезки короткие 10–20–30–40 м, последовательность не стандартная);

– 2–3 дня – восстановительные мероприятия, снижение объема и интенсивности нагрузок;

– участие в соревнованиях.

Как вариант, заключительный этап подготовки к главному старту с использованием медико-биологического сопровождения включает:

1-й микроцикл (1-я неделя) – накопительный:

– 3–4 дня – восстановление нервной энергии и функционального состояния мышечной системы (устранение микротравм) – массаж ежедневно + электростимуляция (10 с стимуляция × 50 с отдых, 10 повторений) + сауна (теплый душ) + фармподдержка энергодающими препаратами для мышц и сердца – (АТФ, креатин-фосфат, инозин и т. д.) + белково-углеводные смеси + сон не менее 9–10 часов. Тренировка в этот период аэробная (I зона);

– 2–3 дня – тренировка силовой (анаболической) направленности, отягощение 70–60 % от максимального, количество повторений 12–15. На воде гребля в аэробном режиме с кратковременными ускорениями (10–12 с).

2-й микроцикл (5–6 дней) – трансформирующий:

– повышение анаэробной гликолитической мощности (работа на скорости, превышающей соревновательную на 3–4 %; отрезки 1/4–1/3 соревновательной дистанции; темп соревновательный; достаточный отдых по самочувствию, главное – качество работы и широ-

кая амплитуда движений; объем 1,5–2 соревновательных дистанции) (одна тренировка); тренировка на плановой соревновательной скорости 1/2–2/3 дистанции (темп соревновательный, отдых по самочувствию, 2–3 повторения) – возможна отработка технико-тактической модели прохождения участков дистанции (одна тренировка);

День пассивного отдыха.

– развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, (работа алактатной направленности, отрезки 10–15 с, мощность максимальная, в серии 4–5 повторений, 3–4 серии, отдых между ускорениями по самочувствию, между сериями 10–15 мин, можно пассивный с выходом на берег), две тренировки.

3-й микроцикл (6 дней) – реализационно-соревновательный:

– 2–3 дня – поддержание специальных скоростных качеств, совершенствование стартовой мощности, моделирование элементов соревновательной деятельности, скорость выше соревновательной (на 3–4 %) работа с ходу (отрезки короткие 100–150 м);

– 2–3 дня – восстановительные мероприятия, снижение объема и интенсивности нагрузок;

– участие в соревнованиях.

Варианты подготовки к главным соревнованиям на этапе высшего спортивного мастерства зависят от специализации.

В таблицах 18–20 наглядно представлен предсоревновательный мезоцикл подготовки к главным соревнованиям гребцов, специализирующихся на 200 м (В. Ф. Каверин, 2003).

В. Ф. Каверин рекомендует следующие положения для организации предсоревновательного мезоцикла по подготовке к главным соревнованиям [15]:

– расчет процента скорости индивидуален;

– для командных экипажей основные ключевые тренировки проводятся в экипажах;

– остальные регулировочные и восстановительные тренировки проводятся с учетом переносимости объемов ключевых тренировок;

– ключевые тренировки планируются и проводятся в дневное время согласно предстоящим гонкам на главных соревнованиях сезона.

Таблица 18 – Предсоревновательный мезоцикл подготовки к главным соревнованиям гребцов, специализирующихся на 200 м (по В. Ф. Каверину, 2003)

<i>Микроцикл</i>	<i>Направленность подготовки</i>	<i>Интенсивность/объем</i>	<i>Ключевые тренировки</i>	<i>Тестовые тренировки</i>
1-й	Специальная выносливость	70–80 % объема до сохранения техники	Интервальная серия 2 мин / 2 мин + 1 мин / +30 с + 15 с; 4 мин / 4 мин + 3 мин / 3 мин + 2 мин / 2 мин + 1 мин / +30 с	50 м, 100 м, 250 м, 2000 м
2-й	Специальная выносливость, стартовая скорость	На отрезках интервальная модель, соревновательная скорость	Тренировка стартовой скорости, 2 тренировочных интервала 150, 200 м, 1 тренировка – модель тактической дистанции	150 м, 200 м, контрольное прохождение дистанции
3-й	Модельная дистанционная по отрезкам	90–95 % по отрезкам дистанции, старт, финиш 95–100 %	Тройные тренировки: среда – 2+четверг – 1 тренировка; суббота – 2+воскр – 1 тренировка Дистанция, скорость	Прохождение дистанции по соревновательной модели

Таблица 19 – Предсоревновательный мезоцикл подготовки к главным соревнованиям гребцов, специализирующихся на 500 м (по В. Ф. Каверину, 2003)

<i>Микроцикл</i>	<i>Интенсивность/объем</i>	<i>Ключевые тренировки</i>	<i>Тестовые тренировки</i>
1-й	70–80 % контроль техники, стартовый разгон, 100 % координация	2 мин / 2 мин + 1 мин / 1 мин + 3 мин / 3 мин + 15 с- интенсивность – 70–85 % (40 с + 30 с + 20 с / 5 с) – интенсивность 90 %	Фактор 50 м, 100 м, 250 м, 2000 м
2-й	80–90 % – интенсивность; 100–102 % короткие отрезки по вторникам	Серии 80–90 % скорости 300 м × 4 интервала 3 мин, 200 м – 90 % скорости, интервал 2 мин, 100 м – 100 %, интервал 1 мин	Модель соревнований, контрольные проходят по дням и по часам гонок
3-й	90–95 % короткие отрезки до 104 %	Модельные, тактические, варианты, интервальные серии 300 м, 200 м, 100 м	Прохождение дистанции по соревновательной модели

Таблица 20 – Предсоревновательный мезоцикл подготовки к главным соревнованиям гребцов, специализирующихся на 1000 м (по В. Ф. Каверину, 2003)

<i>Микро-цикл</i>	<i>Направленность подготовки</i>	<i>Интенсивность/ объём</i>	<i>Ключевые тренировки</i>	<i>Тестовые тренировки</i>
1-й	Специальная выносливость	70–80 %	1 тренировка: (4 мин / 4 мин + 4 мин / 3 мин + 4 мин / 2 мин + 4 мин / 1 мин) 70–80 % 2 тренировки: 2000 м – 80–90 % 2 раза 8 мин / 5мин, 1 мин + 40 с + 30 с	Фактор 50, 100, 250, 2000, 10 км
2-й	Специальная выносливость, стартовая скорость	80–90 % Отрезки 150–200 м до 104 %	Интервалы 300 м, 200 м, серии по 6–8 повторений, интервал до 3 мин, повтор 750 м	4 × 200 м / 15 мин – 90–100 % контрольное прохождение 300 м – модель начала, контроль 1000 м
3-й	Модельная дистанционная по отрезкам	80–90 % в интервальном режиме, отрезки в повторные 100–102 %	Модельные скорости по отрезкам 1250 м, 250 м – 95–100 %	300 м модель начала гонки

В таблицах 21–23 представлен вариант предсоревновательного мезоцикла на основании работ В. Б. Иссурина [10–14], который придерживается блоковой системы подготовки в противовес циклам.

Для удобства понимания процесса с материалами учебного пособия мы оставляем название «мезоцикл» и микроциклы первого столбца сохраняем.

Таблица 21 – Предсоревновательный мезоцикл подготовки к главным соревнованиям гребцов, специализирующихся на 200 м (по материалам В. Б. Иссурина, 1986–2010)

<i>Микроцикл</i>	<i>Направленность подготовки</i>	<i>Ключевые тренировки</i>	<i>Тестовые тренировки</i>
1-й	Аэробно-силовая	3 × 20 мин, интервал 5 мин (15 с + 4 мин) × 8 10 с × 6–8, 4 мин отдых	4 × 100 м, интервал 4 мин Старт с переходом, повторно 3–5 раз
2-й	Интенсивно-гликолитическая	(20 с + 40 с) × 8–10 40 с × 6–8; 3 мин	2–3 × 200 м повторно
3-й	Сужение	Моделирование гонки	Гонка

Таблица 22 – Предсоревновательный мезоцикл подготовки к главным соревнованиям гребцов, специализирующихся на 500 м (по материалам В. Б. Иссурина, 1986–2010)

<i>Микроцикл</i>	<i>Направленность подготовки</i>	<i>Ключевые тренировки</i>	<i>Тестовые тренировки</i>
1-й	Аэробно-силовая	3 × 20 мин, интервал 5 мин (15 с + 4 мин) × 8 10 с × 6–8, 4 мин 4 × 4 мин, интервал 2 мин – 2 зона	3 × 2000 м, интервал 4 мин 4 × 1000 м, интервалы 3, 4 и 5 мин, прогрессивно
2-й	Интенсивно-гликолитическая	(20 с + 40 с) × 8–10 40 с × 6–8; 3 мин 4 × 1 мин, интервал 3 мин – 4 зона, 2–3 серии	3–5 × 1000 м повторно и прогрессивно
3-й	Сужение	Моделирование гонки	Гонка

Таблица 23 – Предсоревновательный мезоцикл подготовки к главным соревнованиям гребцов, специализирующихся на 1000 м (по материалам В. Б. Иссурина, 1986–2010)

<i>Микроцикл</i>	<i>Направленность подготовки</i>	<i>Ключевые тренировки</i>	<i>Тестовые тренировки</i>
1-й	Аэробно-силовая	(20 с + 40 с) × 8–10 40 с × 6–8; 3 мин 4 × 1 мин, интервал 3 мин – 4 зона, 2–3 серии	2–3 × 500 м повторно и прогрессивно
2-й	Интенсивно-гликолитическая	(20 с + 40 с) × 8–10 40 с × 6–8; 3 мин 4 × 1 мин, интервал 3 мин – 4 зона, 2–3 серии	2–3 × 500 м повторно и прогрессивно
3-й	Сужение	Моделирование гонки	Гонка

Контрольные вопросы

1. Назовите эффективные средства и методы СФП в соревновательном периоде годичного цикла.

2. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в соревновательном периоде годичного цикла для начального этапа подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

3. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в соревновательном периоде годичного цикла для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

4. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в соревновательном периоде годичного цикла для этапа совершенствования спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

5. Приведите пример планирования микроциклов и мезоциклов по СФП в соревновательном периоде годичного цикла для этапа высшего спортивного мастерства в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ

4.1. Контроль общей физической подготовленности

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 678) на каждом из четырех этапов многолетней спортивной подготовки установлены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы. При этом все соответствующие приложения стандарта содержат только нормативы ОФП, что не соответствует названию. По всей видимости, к нормативам СФП относятся спортивные разряды (третий разряд для тренировочного этапа, кандидат в мастера спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства) и звания (мастер спорта России, мастер спорта России международного класса для этапа высшего спортивного мастерства). На этапе начальной спортивной подготовки вполне логично спортивный разряд не указан, но что относится к нормативам специальной физической подготовки – остается большой загадкой. Не совсем уместно и указание спортивного звания мастер спорта России международного класса на этапе высшего спортивного мастерства, когда достаточно иметь звание мастер спорта России. По аналогии на предыдущих этапах необходимо перечислять более высокие разряды.

В целом приложения Федерального стандарта содержат преимущественно нормативы общей физической подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

- бег 30 м (5,5 с для юношей; 6,0 с для девушек);
- челночный бег 3 × 10 м (9,6 с для юношей; 10,2 с для девушек);
- бег 800 м (4 мин 15 с для юношей; 4 мин 30 с для девушек);

- плавание 50 м (без учета времени для юношей и девушек);
- подтягивание на перекладине (для юношей 4 раза);
- поднимание туловища лежа на спине (для девушек 8 раз);
- приседания за 15 с (12 раз для юношей, 10 раз для девушек);
- сгибание и разгибания рук в упоре лежа (15 раз для юношей, 10 раз для девушек);
- прыжок в длину с места (160 см для юношей, 150 см для девушек);
- подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (для девушек 5 раз).

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- бег 100 м (14,5 с для юношей; 16,0 с для девушек);
- бег 1500 м (6 мин 45 с для юношей; 7 мин 15 с для девушек);
- плавание 100 м (1 мин 25 с для юношей; 1 мин 45 с для девушек);
- тяга штанги лежа (75 % от собственного веса для юношей; 70 % от собственного веса для девушек);
- тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг для юношей и 35 кг для девушек (140 раз для юношей, 110 раз для девушек);
- поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (20 м для юношей, 18 м для девушек);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (10 раз для юношей, 8 раз для девушек).

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

- бег 100 м (13,5 с для юношей; 15,0 с для девушек);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (12 раз для юношей, 10 раз для девушек);
- бег 3000 м (12 мин 45 с для юношей; 14 мин 15 с для девушек);
- тяга штанги лежа (95 % от собственного веса для юношей; 85 % от собственного веса для девушек);
- тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг для юношей и 40 кг для девушек (190 раз для юношей, 165 раз для девушек).

Для этапа высшего спортивного мастерства:

- бег 100 м (13,0 с для юношей; 14,5 с для девушек);
- бег 3000 м (12 мин 15 с для юношей; 13 мин 45 с для девушек);
- тяга штанги лежа (100 % от собственного веса для юношей; 90 % от собственного веса для девушек);

– тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг для юношей и 40 кг для девушек (200 раз для юношей, 180 раз для девушек) [24].

Не останавливаясь на детальной критике представленных в федеральном стандарте упражнений, следует отметить, что большинство из них можно отнести к упражнениям гребного спорта (академической гребли). В частности, тяга штанги 7 минут, бег 3000 м и др. Тем самым основной нормативный документ по планированию и контролю процесса многолетней спортивной подготовки (обязательный при разработке программ подготовки) не совсем соответствует реалиям вида спорта гребли на байдарках и каноэ.

Предложения региональных спортивных федераций, спортивных вузов и многочисленных специалистов по внесению изменений в действующий стандарт или принятие новой редакции до сих пор не нашли поддержки.

Поэтому, указав обязательные требования по контролю общей физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ, необходимо более детально разобрать перечень средств и методов для эффективного контроля общей физической подготовленности.

Представленные выше нормативы по контролю общей физической подготовленности на основании Федерального стандарта спортивной подготовки, несмотря на многочисленные противоречия, являются средствами этапного контроля, который важен для комплексной оценки спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ. Не менее важными являются оперативный и текущий виды контроля при оценке физической подготовленности, которые с успехом применяются в процессе самой тренировки и путем проведения промежуточных итогов работы в микроцикле.

Например, контроль по бегу на дистанции 1500 м в подготовительном периоде годового цикла может использоваться еженедельно или даже еще чаще. То же самое касается многих силовых и других упражнений.

Обширный перечень контрольных упражнений для проверки уровня общей физической подготовленности, несмотря на постоянную попытку унификации, не может быть окончательным (табл. 24).

Таблица 24 – Перечень нормативов для оценки уровня общей физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ

№п/п	Контрольное упражнение	Мужчины	Женщины
1	Бег 100 м, с	+	+
2	Бег 400 м, с	+	+
3	Бег 800 м, с	+	+
4	Бег 1500 м, с	+	
5	Бег 2000 м, с		+
6	Бег 3000 м, с	+	
7	Бег 5000 м, с	+	
8	Бег 10 000 м, с	+	
9	Подтягивания на перекладине, раз	+	
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз		+
11	Тяга гири 16 кг стоя поочередно одной рукой до уровня плеча за 1/2 мин, другой за 1/2 мин, раз		+
12	Тяга гири 24 кг (32 кг) стоя поочередно одной рукой до уровня плеча за 1/2 мин, другой за 1/2 мин, раз	+	
13	Жим штанги лежа (максимальный вес) от груди, кг	+	+
14	Тяга штанги лежа (максимальный вес), кг	+	+
15	Жим штанги весом 30 кг/ 40 кг лежа от груди за 1 мин / 2 мин / 4 мин, раз	+	+
16	Тяга штанги весом 30 кг / 40 кг лежа за 1 мин / 2 мин / 4 мин, раз	+	+
17	Русский жим (70 кг), раз	+	
18	Комплексный круговой тест (как вариант, 6 упражнений по 1 мин через 1 мин отдыха), раз	+	+
19	Бег на лыжах 10 км, с	+	+
20	Бег на лыжах 20 км, с	+	+
21	Бег на лыжах 30 км, с	+	
22	Плавание 100 м, с	+	+

В таблице 24 указаны нормативы для разных возрастных категорий спортсменов и этапа подготовки, что наглядно заметно по весу штанги (гири) или времени работы со штангой.

Количество упражнений в идеале должно быть оптимальным и унифицированным. Это дает возможность тренерам, спортсменам и специалистам не отвлекаться на множество различных контрольных упражнений и эффективно их отслеживать без ущерба для тренировочного процесса.

В противном случае слишком большой перечень упражнений создаст условия, когда спортсмены будут не тренироваться, а только сдавать различные тесты.

В то же время на примере Федеральных стандартов спортивной подготовки по разным видам спорта (и по гребле на байдарках и каноэ, в частности) виден итог подобной «унификации» (прописанные в стандарте упражнения в большей степени формальны).

Поэтому набор упражнений по оценке физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ регламентируется как строго нормативно, так и творчески, с учетом необходимости и целесообразности:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ [24];
- программой подготовки спортивной школы (центра, организации);
- модельными характеристиками лучших гребцов современности;
- теоретическим и практическим опытом;
- условиями реализации ОФП и использованием средств ОФП;
- практической целесообразностью тренировочного процесса.

Наиболее оптимальным вариантом с точки зрения взаимосвязи ОФП и СФП будет следующий перечень контрольных упражнений общей физической подготовленности (не являющийся обязательным к исполнению):

- бег 1500 м (800 м для женщин и девушек);
- жим штанги лежа (максимальный вес) от груди;
- тяга штанги лежа (максимальный вес);
- жим штанги весом 30 кг / 40 кг лежа от груди за 1 мин / 2 мин / 4 мин (в зависимости от возраста и пола);

– тяга штанги весом 30 кг / 40 кг лежа за 1 мин / 2 мин / 4 мин (в зависимости от возраста и пола).

Указанные в таблице 24 показатели (их часть или дополнительные упражнения, не указанные в таблице) позволяют ранжировать используемые средства и методы подготовки по степени эффективности, а также наблюдать динамику их роста индивидуально у каждого спортсмена.

По некоторым видам упражнений существуют модельные характеристики для ориентира в подготовке.

Примером может служить разработанная еще в СССР таблица для оценки общей физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ по бегу для спортсменов юношеского возраста (15–16 лет и 17–18 лет), актуальная и сейчас (табл. 25).

Таблица 25 – Контрольные нормативы по беговой подготовке гребцов на байдарках и каноэ (юношеский возраст) в годичном цикле, (мин. с)

Дистанция	Период цикла (месяц)					
	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь-февраль	март	май-август
Юноши 15–16 лет						
1500 м	5,00	4,55	4,55	4,52	4,50	4,48
5000 м	20,00	19,50	19,40	19,30	19,20	19,00
Юноши 17–18 лет						
1500 м	4,55	4,50	4,50	4,47	4,45	4,43
5000 м	19,40	19,20	19,10	19,00	18,45	18,20
Девушки 15–16 лет						
800 м	3,00	2,55	2,52	2,48	2,45	2,45
2000 м	8,10	8,05	8,00	7,55	7,55	7,55
Девушки 17–18 лет						
800 м	2,55	2,50	2,45	2,42	2,42	2,42
2000 м	8,00	7,50	7,45	7,42	7,42	7,42

Контрольные вопросы

1. Назовите эффективные средства контроля ОФП.
2. Как средства контроля ОФП различаются в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки?
3. Назовите эффективные средства контроля ОФП в подготовительном периоде годового цикла для разных этапов многолетней подготовки гребцов на байдарках и каноэ.
4. Назовите эффективные средства контроля ОФП в соревновательном периоде годового цикла для разных этапов многолетней подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

4.2. Контроль специальной физической подготовленности

Оценка (проверка) специальной физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ проводится с использованием контроля времени на соревновательных дистанциях:

- 200 м;
- 500 м;
- 1000 м;
- 2000 м;
- 5000 м;
- 10 000 м;
- 20 000 м;

и дополнительно:

- 50 м с места, 50 м с ходу;
- 100 м с места, 100 м с ходу;
- гребной тренажер (эргометр) 50 м, 100 м, 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м.

Критерии специальной физической подготовленности с технической направленностью фиксируются следующие:

- темп (частота движений);
- прокат лодки (длина шага);
- количество гребков;
- мощность гребка (усилие на весле).

Последний критерий требует специальных средств и приспособлений, остальные достаточно легко фиксируются визуально или с помощью гребных навигаторов («DigiTrainer» и др.).

Большинство характеристик технической направленности фиксируется одновременно со временем прохождения соревновательной дистанции или другого рабочего отрезка.

Эти же параметры фиксируются при выполнении контрольного задания в условиях:

- гребли против ветра;
- гребли по ветру;
- гребли при боковом ветре (важно для гребли на каноэ);
- при гребле с отягощением;
- при гребле с гидротормозом.

Оценка специальной физической подготовленности может проводится и по более усложненной схеме, а именно:

- по совокупности нескольких соревновательных дистанций;
- по совокупности одного или нескольких рабочих отрезков;
- при одновременной оценке биохимических, физиологических показателей организма.

Примерный перечень наиболее часто используемых подобных средств контроля:

- 2 × 2000 м с контролем времени, темпа, разницы во времени;
- регистрация пройденного старта за 10 с (15 с);
- 4 × 250 м (200 м) с контролем времени, темпа, разницы во времени, уровня лактата;
- 4 × 500 м с контролем времени, темпа, разницы во времени, уровня лактата;
- 4 × 1000 м с контролем времени, темпа, разницы во времени, уровня лактата.

Контрольные вопросы

1. Назовите эффективные средства контроля СФП.
2. Как средства контроля СФП различаются в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки?

3. Назовите эффективные средства контроля СФП в подготовительном периоде годичного цикла для разных этапов многолетней подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

4. Назовите эффективные средства контроля СФП в соревновательном периоде годичного цикла для разных этапов многолетней подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

4.3. Функциональная диагностика и ее взаимосвязь с физической подготовленностью

Функциональная диагностика спортсменов фиксирует адаптационные изменения в организме, которые происходят в ответ на тренировочные нагрузки.

Функциональная диагностика органично взаимосвязана с физической подготовленностью (как со специальной физической подготовленностью, так и с общей физической подготовленностью).

Функциональная диагностика достаточно тесно связана со спортивным результатом, однако прямой зависимости не существует по примеру общей физической подготовленности. Когда спортсмен, обладая высокими показателями выносливости и силы по тестам ОФП, не может добиться даже среднего результата на гребной соревновательной дистанции. И, наоборот, спортсмен, имеющий слабые показатели по всем параметрам ОФП, неожиданно для всех добивается высоких спортивных результатов. Все это вполне объяснимо с точки зрения комплексного подхода. У отдельных спортсменов при средних физических показателях наблюдается высокий уровень технической подготовки, волевых качеств и т. д.

Но функциональная подготовка в данном сравнении коррелирует со спортивным результатом даже больше, чем ОФП и СФП, так как тренировочные воздействия различной направленности достаточно сильно влияют на организм спортсмена, соответственно, и функциональные изменения происходят равно в той степени, в какой организован сам тренировочный процесс, его эффективность, а также реакция организма на данное воздей-

стве, включая исходные данные самого организма (его генетический потенциал).

Тем самым функциональная диагностика не только фиксирует состояние спортсмена по различным параметрам и его природную одаренность, но и эффективность самих тренировок, в первую очередь, физической подготовки.

Наиболее важными критериями функциональной диагностики (которая является частью оперативного, текущего и этапного контроля) физической подготовленности являются:

- определение состава тела гребца (костно-мышечная ткань, жировая ткань, количество воды, активная клеточная масса и т. д.);
- максимальное потребление кислорода (МПК);
- аэробная производительность;
- анаэробная производительность;
- вариационная пульсометрия;
- стабилметрия;
- психофизиологические характеристики;
- биохимические исследования: лактат, глюкоза, мочевины, КФК, гемоглобин, кортизол, АТС, гематокрит, тестостерон, билирубин, АЛТ.

Контрольные вопросы

1. Назовите эффективные средства и методы функциональной диагностики гребцов на байдарках и каноэ.
2. Как средства и методы функциональной диагностики различаются в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки?
3. Назовите эффективные средства и методы функциональной диагностики в подготовительном периоде годичного цикла для разных этапов многолетней подготовки гребцов на байдарках и каноэ.
4. Назовите эффективные средства и методы функциональной диагностики в соревновательном периоде годичного цикла для разных этапов многолетней подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Г. Д. Интегральная подготовка спортсменов: учебное пособие для магистрантов [Текст] / Г. Д. Бабушкин. – Саратов : Вузовское образование, 2021. – 100 с.
2. Брюханов, Д. А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / Д. А. Брюханов. – Волгоград, 2010. – 23 с.
3. Быков, А. И. Построение этапа предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / А. И. Быков. – Краснодар, 2003. – 22 с.
4. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 1 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 182 с.
5. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 2 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 120 с.
6. Верлин, С. В. Построение годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся в спринте : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / С. В. Верлин. – Москва, 2015. – 23 с.
7. Всесторонняя физическая подготовка спортсмена (юного легкоатлета, лыжника, гребца) [Текст] / под общ. ред. С. В. Каледина. – Москва : Физкультура и спорт, 1957. – 246 с.
8. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 1994. – 368 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – Москва : Спорт, 2020 – 200 с. : ил.
10. Иссурин, В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / В. Б. Иссурин ; под ред. В. М. Зациорского. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с. : ил.

11. Иссурин, В. Б. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ: методические рекомендации [Текст] / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин, А. Н. Никаноров, Л. Я. Ракло. – Москва, 1986. – С. 3–38.

12. Иссурин, В. Б. Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 [Текст] / В. Б. Иссурин. – Москва : ГЦОЛИФК, 1987. – 45 с.

13. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография [Текст] / В. Б. Иссурин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 283 с.

14. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин – Москва : Спорт, 2016. – 464 с.

15. Каверин, В. Ф. Методические рекомендации в подготовке гребцов на байдарках и каноэ [Текст] / В. Ф. Каверин. – Барнаул, 2003. – 45 с.

16. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 [Текст] / П. В. Квашук. – Москва, 2003. – 227 с.

17. Квашук, П. В. Критерии оценки функционального состояния гребцов на байдарках высокой квалификации [Текст] / П. В. Квашук // Вестник спортивной науки. – Москва, 2008. – № 4. – С. 18–24.

18. Корнилов, Ю. П. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие [Текст] / Ю. П. Корнилов [и др.]; под общ. ред. А. К. Чупруна. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 129 с.

19. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.

20. Молодоженов, В. В. Индивидуализация тренировочного процесса гребцов на байдарках 17–18 лет с учетом особенностей типологии их двигательной подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / В. В. Молодоженов. – Москва, 2003. – 23 с.

21. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. – Москва : ФиС, 2011. – 479 с.

22. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.

23. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

24. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 №678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2013 № 30196) // URL: <https://minsport.gov.ru/678.tif>

25. Холодов. Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

26. Чертов, Н. В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Н. В. Чертов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 282–287.

27. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие [Текст] / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012.

28. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) : учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. – 148 с.

29. Шляков, С. К. Модельные характеристики специальной подготовленности гребцов как фактор управления тренировочным процессом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / С. К. Шляков. – Ленинград, 1986. – 24 с.

30. Шубин, Ю. К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ [Текст] / Ю. К. Шубин. – Волгоград : Волгоградский ГИФК, 1987. – 125 с.

Учебное издание

**Чертов Николай Викторович
Чертов Олег Викторович**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕБЛЕ
НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

Учебное пособие

Редактор А. В. Стахеева
Верстка А. В. Стахеева
Дизайн обложки А. В. Киреев

На фото на обложке мастер спорта международного класса РФ Михаил Тамонов (слева) и заслуженный мастер спорта РФ Евгений Луканцов – призеры чемпионата мира, победители первенства мира по гребле на байдарках и каноэ, выпускники Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета (<http://sportfiction.ru/articles/s-olimpiyskim-pritselom288307>)

Подписано в печать 03.08.2021
Бумага офсетная. Формат 60 × 84 1/16. Усл. печ. л. 7,21
Уч.-изд. л. 5,04. Заказ № 8113. Тираж 30 экз.

Издательство Южного федерального университета

Отпечатано в отделе полиграфической, корпоративной и сувенирной
продукции Издательско-полиграфического комплекса
КИБИ МЕДИА ЦЕНТРА ЮФУ
344090, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 200/1, тел. (863) 243-41-66

