

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ

Бахром Фарходович Икрамов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
д.ф.п.п.н. (PhD)

Севара Туйчибой кизи Мамажонова

Янгиерский филиал Ташкентского химико-технологического института
преподаватель
baxa_08@bk.ru

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о планировании спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов академистов ведущих стран в преддверии Олимпиады, рекомендации по планированию долгосрочной подготовки спортсменов нашей национальной сборной.

Ключевые слова: Высококвалифицированный, академическая гребля, макроцикл, тренировки, планирование, методы, рекомендации.

ABSTRACT

This article provides information on planning the sports training of highly qualified rowers from leading countries on the eve of the Olympics, recommendations for planning the long-term training of athletes of our national team.

Keywords: Highly skilled, rowing, macrocycle, training, planning, methods, recommendations.

ВВЕДЕНИЕ

Большой спорт с его сильной конкуренцией требует постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов международного класса. В последние годы, значительно повысился уровень мастерства гребцов из Австралии, Новой Зеландии, Германии, Польши. Итоги XXXI Олимпийских игр показывают, что результаты, достигнутые нашими гребцами, снижаются.

Сложившаяся ситуация требует поиска новых, более эффективных способов совершенствования системы подготовки гребцов академистов высшей квалификации. До сих пор научные исследования в академической гребле были в основном направлены на совершенствование методов общей и специальной

физической подготовки, изучение особенностей структуры технической подготовки, построения комплексных упражнений.

Однако исследования ряда авторов показали, что успех спортсменов высокой квалификации на соревнованиях зависит от грамотного планирования обще подготовительных, специальных тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах многолетнего тренировочного периода. Соответственно, изучение, анализ и практическое применение опыта ведущих стран мира по академической гребле целесообразно и актуально.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Анализ блокового планирования подготовки к ответственным соревнованиям национальной сборной команды по академической гребле.

Период подготовки к Олимпиаде требует особого внимания, таких как мегацикл тренировочного процесса. Период подготовки к Олимпиаде - основная структурная единица тренировочного процесса в спорте высших достижений [2,4].

Период подготовки к Олимпиаде состоит из четырех макроциклов (годовых периодов подготовки). Первый макроцикл - это переходный период; После Олимпиады происходит частичное обновление сборной команды, на смену приходят более молодые спортсмены. Этот макроцикл в основном направлен на добавление новых спортсменов в тренировочный процесс национальных сборных; необходимо ознакомить их с методом работы, повесткой дня, документами, которые необходимо заполнить, и так далее.

Кроме того, новых спортсменов необходимо обучать технике гребли, принятой в этой команде, чтобы они могли усилить команду. В переходном макроцикле рабочая нагрузка и скорость обучения будут сведены к минимуму. Это связано с увеличением нагрузки в первой зоне. В этом макроцикле наблюдается максимальный прирост скорости от первой тренировки до чемпионата мира (3,5-4%) [1,2,5].

Второй макроцикл - в котором происходит это стабильная полноценная подготовка спортсменов, формирование «лицензионных» экипажей. В этом макроцикле рекомендуется максимальный размер международных стартов, так как он позволяет спортсменам лучше узнать своих соперников. В этом макроцикле оптимальная дистанция для гребли на воде - 5000 км. При этом скоростные режимы значительно увеличиваются по сравнению с предыдущим периодом.

Третий макроцикл называется ударным, во время которого необходимо выполнить максимальный объем гребли по воде (около 5200 км). В конце макроцикла олимпийские лицензии будут рассматриваться на чемпионате мира, поэтому мониторинг тренировок и скорости соревнований имеет особое значение. Его нужно усилить по максимуму использовать как можно большую скорость (более 100 процентов модели). Экипажи с «лицензией», сформированные в предыдущем макроцикле, должны быть обеспечены достаточным запасом спортсменов (не менее 50% экипажа). При этом находящиеся в резерве должны быть на уровне основных гребцов по физической подготовке (СФП, ОФП); запасные спортсмены могут отставать от основных гребцов в меньших категориях, но не должны превышать 2% от модели [3,4].

В этом макроцикле самые высокие скорости достигаются в течение всего мегацикла. Повышение ставки будет минимальным по сравнению с предыдущим пиком макроцикла - до 1 процента.

Лицензированные экипажи должны пройти как можно больше международных стартов в течение этого макроцикла. Экипажам без лицензии следует сосредоточиться в первую очередь на квалифицированной регате. Также необходимо уделить особое внимание объему тренировок, скоростным режимам и мониторингу состояния организма спортсменов.

План тренировочного мегацикла разрабатывается каждым тренером самостоятельно.

Рекомендации по составлению годового плана обучения для высококвалифицированных спортсменов по академической гребле

1. Годовое планирование происходит из планирования логического мегацикла подготовки.
2. Заполните заголовки документов годового планирования.
3. В разделе «Структура» годового плана запишите даты начала микроциклов (СС), которые помогут вам спланировать деятельность.
4. Годовое планирование начинается с определения основного старта сезона. В приведенном выше разделе годового плана необходимо определить место основного старта на временной шкале.
5. Такой же процесс следует проделать с остальными гонками.
6. В разделе «Структура» в разделе «Количество МКД перед основным запуском» подсчитайте все МКД в порядке,

обратном основному запуску (МКД с основным запуском обозначается цифрой «0»).

7. В разделе «Структура», в разделе «МТ» разделите мероприятия, связанные с обучением.

8. Объедините группы МТ в этапы (этап длится в среднем 42 дня - 6 МКД). Учитывайте рекомендуемую продолжительность приема каждой мезодермы.

9. Каждый этап должен заканчиваться соревнованием или контрольной сессией. Добавьте место проведения контрольных сессий в вышеприведенный раздел годового плана («соревнования»).

10. Первый этап, завершающийся весенними соревнованиями, будет началом соревновательного периода, а все предыдущие этапы будут периодом подготовки.

11. В разделе «Физическая подготовка» четыре подраздела: СП (гребля в воде); СФП (концепт-2), АП, периодический ОФП.

12. Каждый подраздел разделен на разделы по разным направлениям: гребля и концепция в воде в пяти зонах интенсивности, атлетическая подготовка (АТ) в трех основных областях и периодический УТ в группах упражнений.

13. Объем работы в разных направлениях в каждом микроцикле в зависимости от того или иного параметра.

14. Посчитайте, сколько сеансов запланировано в МТ и сколько запланировано дома в микросхеме для удобного наполнения

15. Большинство микроциклов в каждом из четырех мезоциклов напоминают объемы с разным направлением. Поэтому, когда у вас возникают трудности с выполнением рабочей нагрузки, вы можете создать серию «пробных» микросхем для каждой микроцикла. Планировка микросхемы представлена ниже.

16. После заполнения всех микросхем рассчитайте общие определения типов заданий и соотношения обратных объемов. Сравните полученные числа с рекомендованными соотношениями.

17. Вторая часть годового плана - это планирование мероприятий, связанных с конкурсом. Прежде всего, необходимо завершить задуманный результат конкурса. Введите даты, название места и время гонки, затем укажите класс, в котором запланирована гонка. Определите место и время для преодоления дистанции в идеальных погодных условиях для каждого класса.

18. Внесите запланированные результаты основных контрольных сеансов в таблицу «Контрольные сеансы». Напишите дату, вид (СП, ОФП, СФП) плановой контрольной тренировки, затем норму.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В статье представлены результаты исследований, а также введение разделения спортивной подготовки гребцов академистов высшей квалификации на блочные периоды. Эффективность использования блочных циклов в академической гребле объясняется строгой регламентацией распределения нагрузки в подготовительных мезопериодах. Постоянный мониторинг состояния спортсменов, а также контроль скоростных режимов во время тренировок позволяет поддерживать высокий уровень ударной силы нагрузки. Стандартные тесты, повторяемые на каждом этапе, можно использовать как индикатор динамики подготовки спортсменов. Система приоритетов, а также список средств управления и обучения значительно упрощают процесс планирования, позволяя комбинировать микроциклы с индивидуально оптимизированной нагрузкой.

REFERENCES

1. Иссурин, В.Б. Спорт машғулотининг блокли даврларга бўлиниши / В.Б. Иссурин. – М: ФиС, 2010. – 288 с.
2. Farkhodovich, I.B., (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. Vol.8 No.2.6670.
3. Islamov I. S., Ikramov B. F. STARTING ACTIONS OF ROWERS ON KAYAK AND CANOE //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1442-1450
4. Matnazarov X., Ikramov B., Azimov Z. INNOVATIVE METHODOLOGY OF TRAINING OF KAYAKERS 10–11 YEARS //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 83-8
5. Matnazarov X. Y., qizi Ibodullayeva D. X. AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA SAKKIZ KISHILIK QIZLAR EKIPAJIDA JAMOAVIY HARAKAT TEXNIKASINI MUVOFIQLASHTIRISH //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 958-963.

