

МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

Медведев П. Ю. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – В. А. Горовой, ст. преподаватель

Построение многолетней подготовки гребцов имеет общую модель, которая выражается следующими общими характеристиками.

Этап предварительной подготовки. Длительность этапа – 3 года. Преимущественная направленность тренировки: укрепление здоровья и улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности; привитие интереса к занятиям спортом.

Этап начальной спортивной специализации. Длительность этапа – 2 года. Преимущественная направленность тренировки: достижение всесторонней физической подготовленности; овладение основами техники избранного вида спорта; воспитание основных физических качеств; приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта; определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация); уточнение спортивной специализации.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Длительность этапа – 2–3 года. Преимущественная направленность тренировки: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение уровня подготовленности; накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта.

Этап спортивного совершенствования. Длительность этапа – 2–3 года. Преимущественная направленность тренировки: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации; совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности (М. А. Годин, В. М. Зациорский, В. А. Запорожанов др.).

Критерием оценки начала систематических занятий спортом, по мнению ряда специалистов, служит биологический возраст. Он же служит ориентиром при определении сроков каждого этапа многолетней подготовки для каждого конкретного спортсмена, определяет темпы развития основных физических качеств (Б.В. Бойко, Н.В. Зимкин и др.).

Так, у девочек кондиционные физические качества получают убыстренное развитие в период начала и разгара пубертатных процессов, а у мальчиков – в период их завершения.

Таким образом, в процессе построения многолетней спортивной тренировки этапу начальной подготовки отводится первостепенное значение.

Этим объясняется значимость этого этапа в структуре подготовки юных гребцов-академистов.