
СПІВВІДНОШЕННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ЗА ЗОНАМИ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЮНАКІВ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

УДК 797.123

Мігель Л. Й.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Надані оптимальні співвідношення об'ємів навантаження за інтенсивністю, які мають більш тренувальний ефект при підготовці юнаків старшої вікової категорії.

Ключові слова: загальний об'єм навантаження, характер тренувальних навантажень, навантаження розвиваючі, піддержуючі, з помірною інтенсивністю.

У весловому спорті, як і в інших видах, результати виступу команд на змаганнях обумовлені багатьма факторами: рівнем розвитку рухових здібностей, функціональних та психічних можливостей, рівнем технічної підготовленості спортсменів, науково-методичним забезпеченням підготовки команд, умовами відновлення, правильним харчуванням, якістю матеріальної бази для тренувань тощо.

З досвіду передової практики вирішальним фактором все ж таки є об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень в загальній та особливо в спеціальній підготовці. Більшого значення набуває робота зі змагальною та близькою до неї інтенсивністю. Аналіз підготовки юнаків дає можливість стверджувати, що в їх тренувальному процесі переважають тренувальні навантаження з помірною інтенсивністю (ЧСС 130-150 ск. / хв.). Але виконання роботи в аеробній зоні енергозабезпечення не приводить до значного зросту спеціальної працездатності.

Для юнаків старшого віку найбільш важливим є характер тренувальних навантажень, ніж засоби. При виконанні навантаження в межах 400 годин та більше надають перевагу розвиваючим навантаженням з інтенсивністю 70-80 %

від максимальної (ЧСС 160-180 ск. / хв.), які протікають в аеробно-анаеробній зоні.

Наступним по значущості є навантаження, що спрямоване на розвиток витривалості (ЧСС 140-160 ск. / хв.). Це навантаження дає можливість спортсмену виконувати навантаження впродовж часу, підтримуючи високий рівень працездатності юнаків 15-17 років.

Навантаження з помірною інтенсивністю (ЧСС 120-140 ск. / хв.) застосовуються на початку підготовчого періоду, а також протягом всього річного циклу як засіб встановлення в окремому занятті, в мікро та мезоциклах. При вдосконаленні техніки веслування використовують тренування з річною інтенсивністю також зі швидкістю 50-60 % від максимуму.

При плануванні тренувальних навантажень в річному циклі юнакам старшого віку зі стажем греблі три роки і більше можна поради виконувати навантаження як загальної так і спеціальної підготовки на (ЧСС 160-180 ск. / хв.) в об'ємі 20-25 % від загального. Вони виконуються на середніх та довгих відрізках від 2-3 до 12-15 хвилин.

Навантаження з інтенсивністю по (ЧСС 140-160 ск. / хв.) повинно складати 35-40 % від загального об'єму та виконується на відрізках терміном 20-50 хвилин без зупинки. Об'єм роботи з максимальною інтенсивністю не повинен перевищувати 2-3 % – це проходження контрольних відрізків менших чи рівних дистанцій, змагання.

Навантаження з помірною інтенсивністю складають 25-30 % від загальною об'єму та застосовують в залежності від задач тренування.

Загальний об'єм тренувальних навантажень для старших юнаків повинен складати 750-800 год. за рік, 55-60 % часу відводиться на спеціальну підготовку.

Особливості юнацького організму, знайомі з загальної теорії та методики фізичного виховання, у весловому спорті потребують особливої уваги. Необхідно поступово підвищувати вимоги до тренувального процесу юних веслувальників, не форсувати навантаження, особливо з максимальною інтенсивністю, а розвивати аеробні можливості. Необхідно закласти фундамент

фізичної та технічної підготовленості, використовуючи широке коло засобів для розвитку витривалості швидкісних та силових якостей.

Література

1. *Алёшин В.С.* "Тренировка и планирование в академической гребле". – М: Советский спорт, 1989.
2. *Жмаров Н.В.* Управленческая и организаторская деятельность тренера – К.: Здоровье, 1980.
3. *Платонов В.Н.* "Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте". – К., Олимпийская литература, 1997.
4. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. М. – ФиС, 1986.

Migel L. Y. Correlation of loading after areas of intensity is at preparation of youths in boat-racing

Optimum correlations of volumes are given loadings after intensity, which have more training effect at preparation of youths of senior age-old category.

Key words: *general volume of loading, character of the trainings loadings, loading developing, with moderate intensity.*