

Полученные результаты свидетельствует о наличии у испытуемых ЭГ качественно лучшего по сравнению с КГ уровня физической, психологической и профессиональной готовности к эффективным действиям в экстремальных ситуациях служебно-боевой деятельности при решении задач, связанных с пресечением незаконного оборота наркотиков.

ВЫВОД

Разработанная методика проведения занятий по физической подготовке с элементами рукопашного боя с личным составом специальных подразделений МВД по борьбе с незаконным оборотом наркотиков, способствовала более эффективной подготовке сотрудников к решению оперативно-служебных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази, С.М. Вопросы совершенствования содержательно-методических основ обучения военнослужащих по рукопашному бою в новых руководящих документах по физической подготовке [Текст] / С.М. Ашкинази // Тез. докл. итог. науч. конф. Воен. ин-та физ. культуры за 1993 год. – СПб. : [б.и.], 1994. – С. 42-44.
2. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации : монография / С.М.Ашкинази ; под ред. проф. Марищука В.Л. – СПб. : [б.и.], 2001. – 241 с.
3. Блеер, А.Н. Методические основы формирования устойчивых двигательных навыков в прикладных видах спорта : учеб.-метод. пособие / А.Н. Блеер ; ВИ ВВ МВД. – СПб. : [б.и.], 2004. – 248 с.
4. Кадурич, В.В. Комплексные занятия по рукопашному бою курсантов вузов МВД : учеб.-метод. пособие / В.В. Кадурич ; Воронежский юр. ин-т МВД. – Воронеж : [б.и.], 1999. – 127 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ

Денис Александрович Брюханов, преподаватель,

Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

В статье рассмотрены особенности подбора средств общей физической подготовки гребцов с учетом необходимости создания на их основе физических и технических предпосылок для последующей специальной тренировки. Дана характеристика бегу на лыжах, как средству подготовки гребцов на байдарках.

Ключевые слова: гребля на байдарке, бег на лыжах, биомеханический анализ.

RESEARCH OF AN OPPORTUNITY OF USE SOME MEANS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS WITH THE PURPOSE OF INCREASE OF SPORTS SKILL YOUNG CANOEISTS

Denis Aleksandrovich Bruchanov, the teacher,

The Volgograd state academy of physical culture

Abstract

The given article deals with the canoeists general physical fitness means choice peculiarities, which are considered to be the bases of the necessary formation of physical, psychologic and technical prerequisites of the subsequent special training. Ski running is characterized at a means of canoeists training.

Keywords: rowing on a kayak, run on skis, the biomechanical analysis.

ВВЕДЕНИЕ

Практика подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках свидетельствует, что современный уровень спортивных результатов возможно достигнуть лишь на основе целенаправленной деятельности с использованием специфических и неспецифических средств. Структура такой подготовки формируется на самых ранних этапах спортивного совершенствования гребцов. При всех особенностях развития детского и юношеского организма, в подавляющем большинстве, технология их подготовки мало чем отличается от взрослых. Вместе с тем, задачи решаемые на этапах начальной и предварительной базовой подготовки гребцов юного возраста, предполагает использование широкого круга средств общего и специального характера. В этих условиях крайне важно определить такие средства общей физической подготовки, которые по своей биомеханической структуре наиболее соответствовали бы характеру движений в избранном виде гребного спорта. Обоснованный выбор подобных упражнений и методов их использования, во-первых, способствовал бы скорейшему овладению техникой основного рабочего движения, во-вторых, обеспечивал всестороннее развитие организма занимающихся, в третьих, способствовал рациональному использованию энергетических ресурсов при решении задач спортивно-технического подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании анализа литературных источников [1, 3] нами выявлен ряд критериев, соответствие которым делает использование того или иного тренировочного средства наиболее предпочтительным с точки зрения предпосылок для последующей специальной подготовки. Такими критериями являются: группы мышц, вовлекаемые в работу, амплитуда и направление движения, акцентируемый участок амплитуды движения, величина усилия, времени его развития, скорость движения, режим работы мышц, сходство биомеханических характеристик движений, высокая, достоверная корреляция, между их результатами и достижениями в соревнованиях.

Исходя из этих критериев, с целью решения наших задач при выборе упражнений ОФП, определяются исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления усилий и, наконец метод упражнения.

На основании данных имеющихся в работах ряда специалистов по гребному и лыжному спорту, а также материалов собственных исследований нами проведен анализ соответствия бега на лыжах и гребли на байдарках и каноэ по выявленным нами критериям специализированности.

Обнаружено частичное соответствие по группам мышц вовлекаемых в работу. В беге на лыжах продвигающее усилие создается двухглавой, трехглавой и широчайшей мышцей спины. В гребле на байдарках переместительные усилия создают, в основном, мышцы плеча (двухглавая, трехглавая, плечевая), плечевого пояса (дельтовидная), туловища (трапециевидная, широчайшая мышца спины, большие и малые грудные).

Амплитуда движений рук при отталкивании во время ходьбы на лыжах достигает 120 см, похожих величин достигает амплитуда работы рук при гребле на байдарках 104-106 см.

В акцентируемых участках амплитуды движений также отмечается соответствие моментов приложения усилий. В беге на лыжах важнейшим показателем эффективной техники является время нарастания усилий после касания палками снега, удержание усилий на протяжении всего время опоры, перенос массы тела на палки и нарастание усилий в конце опорного периода до момента отталкивания. Сходные параметры имеет и динамическая структура гребка, усилие, прикладываемое к веслу, непостоянно по величине, оно характеризуется выраженными динамическими акцен-

тами, нарастающими к моменту полного погружения лопасти в воду, уменьшающимися в середине проводки и возрастающими в фазе отталкивания.

Величина усилия в лыжных гонках попеременным ходом при отталкивании руками достигает 10-15 кг, в одновременном ходе 15-25 кг, время его удержания при попеременном ходе – 0,25–0,60 с, при одновременном ходе – 0,3–0,5 с [2]. В гребле на байдарках с соревновательной скоростью спортсменов развивает усилие на лопасти весла до 20-22 кг у мужчин и до 18 кг у женщин [4]. Приведенные показатели позволяют отметить высокое соответствие исследуемых видов двигательной деятельности по данному критерию.

Высокое соответствие можно отметить и в скоростных параметрах гребка на байдарке и шага на лыжах. Время цикла при беге на лыжах составляет $0,668 \pm 0,035$ с [2], в гребле на байдарках время цикла $0,63$ с [4].

Режим работы мышц при беге на лыжах характеризуется как динамический, что не в полной мере соответствует гребле на байдарках, где мышцы спортсмена выполняют переместительные (динамические) и фиксирующие (статические) усилия.

Для анализа сходства биомеханических характеристик движения нами составлены траектории движений кисти рабочей руки при беге на лыжах попеременным ходом и гребли на байдарках в гребном бассейне. Полученные данные позволили сделать вывод, что совпадение траекторий имеет место в рабочих фазах, т. е. в момент опоры весла о воду и лыжной палки о поверхность земли.

Выявлена, достоверная взаимосвязь ($r=0,7847$) между результатами бега на лыжах на дистанции 1300 м и греблей на дистанции 1000 м.

Нами проведен анализ пульсовой реакции организма при прохождении дистанции 1000 м на байдарках и бегом на лыжах в соревновательном режиме у одних и тех же спортсменов. Изменение величины пульса в обоих случаях имеет сходный характер нарастания в равные промежутки времени. ЧСС резко нарастает в первые 45 секунд работы, а затем, по мере вработывания, темпы прироста этого показателя носят более умеренный характер и удерживаются в близких величинах до окончания работы.

Обнаруженное нами количественное сходство ЧСС во время прохождения дистанции в гребле и лыжных гонках, позволяет использовать бег на лыжах как средство адаптации сердечно-сосудистой системы к соревновательным нагрузкам во время гребли на байдарках.

Анализ показал, что по всем критериям имеется полное или частичное соответствие. Особенно важным на наш взгляд, является соответствие по динамическим характеристикам изучаемых локомоций: величине усилий, времени их удержания и участку амплитуды на котором они развиваются. Это позволяет формировать специфические мышечные ощущения, имеющие место при выполнении гребка в лодке. Все это характеризует лыжную подготовку как одно из средств общей физической подготовки гребцов на байдарках наиболее полно соответствующее критериям специализированности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Дунаев, К.С. Лыжная подготовка как средство тренировки и контроля за уровнем развития силовой выносливости у гребцов в подготовительном периоде тренировки / К.С. Дунаев, А.П. Силаев // Гребной спорт : ежегодник. – М., 1980. – С. 53-55.
3. Зациорский, В. М. Спортивная метрология / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
4. Чупрун, А. К. Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ : учебное пособие / А. К. Чупрун, Ю. К. Шубин. – Волгоград : Изд-во Волгоградского гос. ин-та физ. культуры, 1987. – 128 с.