## Структура тренировочного процесса в академической гребле.

В системе подготовки гребцов надо выделить многолетнюю подготовку как сообщения относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных этапов, содержание которых зависит от задач подготовки и характеризуется порядком взаимосвязи элементов тренировки, соотношением параметров тренировочных нагрузок и последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

В зависимости от времени, в рамках которого проходит тренировочный процесс, целесообразно выделять его макроструктуре (макроцикл и периоды подготовки), мезоструктруру (мезоциклов подготовки) и микроструктуру (микроциклы подготовки), в которые объединяются отдельные тренировочные занятия.

Продолжительность и организация многолетней подготовки в отдельных случаях зависят от:

структуры соревновательной деятельности, а именно - от количества соревнований, времени проведения главных соревнований и тому подобное;

закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирование адаптационных процессов функциональных систем;

индивидуальных и половых особенностей организма спортсменов, темпов их биологического созревания и роста спортивного мастерства;

возраста, в котором спортсмен начал заниматься спортом и когда приступил к специальным тренировкам;

содержания тренировочного процесса - способов и методов, динамики нагрузок, построения тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, средства, восстанавливающие и стимулирующие работоспособность).

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки обеспечивается при условии достижения высоких спортивных результатов в оптимальных возрастных границах, возможно лишь при условии достаточной продолжительности систематической подготовки для достижения высоких результатов. Поэтому структура многолетней подготовки в гребле академической представляет собой совокупность этапов, связанных в первую очередь с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

К содержанию спортивной подготовки относятся следующие ее виды: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная.

Физическую подготовку подразделяют на общую физическую подготовку (ОФП), что направлена на повышение общей трудоспособности (двигательные действия, заимствованные из других видов спорта), и специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств и координационных способностей.

Техническая подготовка включает в себя обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий гребца при гребле.

Тактическая подготовка включает: изучение и разработку тактических вариантов ведения борьбы на дистанции; обучение распределения сил на соревновательной дистанции; изучение особенностей прохождения соревновательной дистанции соперниками; разработку индивидуальной тактической программы прохождения дистанции в соревнованиях.

Психологическая подготовка делится на: базовую - психологическое образование, обучение и развитие; тренировочную - формирование значимых мотивов и добросовестного отношения к тренировочных заданий и нагрузок; соревновательную - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации усилий.

Теоретическая подготовка - это формирование у гребцов специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Может осуществляться как в процессе практических занятий, так и в специально отведенное для этого время в виде бесед, просмотра видеозаписей выступления сильнейших гребцов с последующим анализом основных элементов и особенностей техники и тактики, а также самостоятельной работы с литературой.

Интегральная подготовка - процесс, направленный на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному напряжению, стабильности и надежности при ведении борьбы на дистанции. Может осуществляться в процессе соревнований и контрольных тренировок согласно индивидуальным планам подведение гребцов к ответственным соревнованиям.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений в тренировочных занятиях, а также непосредственно соревновательная деятельность спортсменов в условиях соревнований различного уровня. Применяют еще и специальные упражнения, максимально приближенные к соревнованиям по структуре и особенностями деятельности функциональных систем.

Направления интегральной подготовки:

совершенствование индивидуальных технико-тактических действий гребца;

совершенствование командных технико-тактических действий гребцов;

совершенствование способности к максимальной мобилизации и реализации функциональных возможностей организма;

совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют различные методические приемы: облегчение условий соревновательной деятельности; усложнение условий соревновательной деятельности; интенсификация соревновательной деятельности.

Объем способов интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям.

Макроструктура подготовки спортсменов в гребле академической состоит из последовательно организованных годовых периодов подготовки, каждый из которых строится на почве относительно самостоятельных структурных образований (макроциклов), все элементы которых объединены общим педагогическим задачам - достижение конкретного состояния подготовленности спортсмена, обеспечит успешное выступление в главных соревнованиях. Годовая подготовка гребцов в свою очередь подчинена сезонности вида спорта: соревновательный период приходится на весенне-летний сезон года.

В годичном цикле подготовки спортсменов в гребле академической выделяют три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

В подготовительном периоде закладывается функциональная база для успешной подготовки и участия в главных соревнованиях, обеспечивается становления различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечиваются интегральная подготовка, непосредственная подготовка и участие в главных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциалов спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществления мероприятий, направленные на подготовку к следующему макроцикла.

К средствам общей подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства и выполняются в основной или вспомогательной лодке, гребном бассейне и на гребном тренажере. В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психической подготовки решаются средствами специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее: - спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно. Оптимальное увеличение годового объема тренировочных нагрузок составляет 12-13 % и не должно превышать 20 %; - ступенчатое увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки; - общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются; - в юношеском возрасте и у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата; - наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.