

70-е годы в технологическую. На такой основе интеллектуальный, творческий труд превращается впервые в истории в главную производительную силу, в главный источник общественного богатства. В перспективе меняется и сама его форма - на смену вещественной форме приходит общественное богатство в форме развития способностей и возможностей членов общества.

Исторический перелом в тенденциях накопления богатства (накопления не в капитале, а в человеке) зримо проявился уже в 60-70-е годы. Так, доля расходов на формирование капиталов и "человеческого фактора" в валовом национальном продукте США составила в 1964 г., соответственно 17,2 процента и 18,4 процента, а в 1986 г. - 15,7 и 24,6. С некоторым отставанием эти тенденции проявляются и в других странах Запада.

К 70-м годам исчерпал свои возможности в развитии производительных сил "наш" социализм. Именно тогда нужна была перестройка, но, как известно, вместо нее мы получили "застой" с перманентным гниением общества. В результате чего разрыв в уровнях развития между нами и Западом, до того достаточно быстро сокращавшийся, стал катастрофически нарастать.

Перестройка еще более усугубила эту ситуацию. Выбор форм, методов и способов преодоления отставания страны от Запада должен был исходить из потребностей современного развития производительных сил. Вместо этого обществу стали навязываться ориентиры, игнорирующие эти потребности, - на дикий, спекулятивный, ранний капитализм. В результате - развал государства, разрушение экономического и научно-технического потенциала, культурная и моральная деградация. Корень всех бед - порочность самого курса.

Нет и не может быть выхода из сложившегося положения без кардинального изменения самого курса движения стран СНГ.

## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРИСТОВ

Е.П.Дьяконов

Прежде чем говорить о силовой подготовке гребца, необходимо остановиться на силовой тренировке в годовом цикле и на подготовке гребца в целом.

Когда речь идет о выработке у гребца высокого уровня силовой выносливости, это воспринимается как само собой разумеющееся.

Действительно, дистанция в 1000 м, где общая продолжительность работы составляет около 3,5 минут, из которых 2-2,5 минуты приходится на работу в смешанном режиме, предъявляют к организму спортсмена высокие требования, особенно к силовой выносливости. Нельзя забывать, что усилия, прикладываемые спортсменом к рукоятке весла на протяжении всей дистанции составляют 30-40 кг за один гребок. Здесь приходится признать, что в вопросах силовой подготовки у нас все еще бытует мнение, что упражнения со штангой якобы влияют на характер гребли, так как изменяют мышечную структуру спортсмена. Конечно, если заниматься со штангой с целью достижения высоких результатов на соревнованиях по тяжелой атлетике, то мышечная структура будет изменяться в нежелательную для гребца сторону. Но гребцу необходимо другое. Здесь упражнения со штангой чередуются с греблей, с упражнениями на расслабление, на растяжение, то можно значительно повысить силовые показатели без изменения структуры движений гребца.

Практика показывает, что для получения высоких стабильных результатов надо применять занятия на развитие силовой выносливости на протяжении всего периода подготовки. Однако на заключительном этапе подготовки упражнения с дополнительным оборудованием за 18-20 дней до старта не применяются. Ведущие спортсмены страны используют только силовые средства специальной подготовки: гребля с гидротормозителями; гребля на "мелкой воде"; гребля в командной лодке - по номерам.

Распределение средств подготовки силовой выносливости по месяцам:

Октябрь. Применяются общеукрепляющие упражнения с собственным весом, партнером, предметами на местности во время бега или смешанного передвижения.

Ноябрь. Использование упражнений с отягощениями и тренажеров.

Декабрь. январь. февраль. Применяются специальные упражнения со штангой и на тренажерах.

Максимум силовой выносливости должен быть достигнут в феврале месяце, а в дальнейшем поддерживается двумя тренировками в неделю, используя упражнения со штангой и отягощениями, в сочетании с тренировками на воде. -

Контрольные нормативы: взятие на грудь штанги, максимального веса (количество раз в минуту); поднятие гири (32 кг) до уровня груди (количество раз за 2 минуты правой и левой рукой).

Контрольное тестирование проводится в ноябре-феврале-апреле.

Наиболее ответственный этап специальной подготовки гребца - апрель, май. Это окончание подготовительного и начало соревновательного периода. Здесь главной задачей мезоцикла является



постепенное снижение объема работы и повышение интенсивности нагрузки. Ведущим в развитии специальных физических качеств следует считать скоростную выносливость, которая базируется на двух показателях: силовой выносливости и общей выносливости. Основным методом в этот период является метод переменной тренировки. Степень интенсивности определяется по субъективному ощущению спортсмена.

## ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТСМЕНОВ

Е.П.Дьяконов

Совершенствование методики спортивной подготовки значительно увеличили объем тренировочных нагрузок и их интенсивность. Двух и трехразовые тренировки в день - НЕОБХОДИМОСТЬ. А это выставляет требование активизации процессов восстановления. Научно доказано, что процессы расхода энергии и ее восстановление физиологически неразрывно связаны и что восстановление различных функций и систем организма носит синхронный характер и может продолжаться от нескольких часов до нескольких суток, в зависимости от тренировочной нагрузки. Ведущая роль в развитии утомления принадлежит центральной нервной системе.

Использование восстановительных средств является мощным рычагом совершенствования спортивной подготовки. Средства реабилитации разделяются на три группы: 1) педагогические - предусматривают рациональное построение тренировки. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, определенное чередованием объема, интенсивности, средств и методов тренировки; 2) психологические - это психопрофилактические, психотерапевтические приемы регуляции состояния, сон, отдых, аутогенная тренировка и многое другое; 3) медико-биологические - это рациональное питание, витаминизация, фармакологические и бальнеологические средства и т.д.

Умелое комплексное применение средств восстановления сокращает путь к высшим спортивным достижениям, продлевает спортивное долголетие.