

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-
БАЙДАРЧИКОВ 13-14 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ
КООРДИНАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 511 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
факультета физической культуры и спорта
Лысых Александра Александровича

Научный руководитель
к.п.н., доцент

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой
к.п.н., доцент

В.Н. Мишагин

Саратов, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Гребля на байдарках является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Подготовка спортсменов в гребле на байдарках - это трудный и длительный процесс, включающий в себя разноплановую физическую подготовку, развитие и совершенствование физических качеств, наиболее важных для данного вида спорта.

Гребля на байдарках - это и круглогодичный тренировочный процесс, в течение которого шлифуется мастерство, до автоматизма доводится техника гребка, при этом поддерживается оптимальная физическая форма.

Актуальность исследования заключается в том, что на настоящем этапе требуется конкретизация представлений о физической подготовке подростков в гребле на байдарках. Необходимо уточнить перспективы развития выносливости и скоростно-силовой подготовленности байдарочников подросткового возраста с различным уровнем координации.

Объект исследования - процесс физического спортивного совершенствования байдарочников 13-14 лет.

Предмет исследования – показатели скоростно-силовой подготовленности и выносливости байдарочников.

Цель исследования - изучение уровня скоростно-силовой выносливости байдарочников 13 -14 лет с различным уровнем координации.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс физического совершенствования байдарочников будет более продуктивным, если:

- учитывать уровень координации спортсменов для внесения корректив в организацию тренировочного процесса;
- прогнозировать перспективы развития выносливости и скоростно-силовой подготовленности байдарочников подросткового возраста с учетом существующего уровня координационной подготовленности.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить теоретико-методические основы подготовки юных спортсменов в гребле на байдарках по данным литературы;
2. Подобрать адекватный комплекс физических упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности и выносливости байдарочников 13-14 лет.
3. Установить уровень координации байдарочников.
4. Оценить динамику уровня скоростно-силовой подготовленности и выносливости байдарочников 13-14 лет с различным уровнем координации.

В ходе написания данной работы нами были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение научной и методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Математическая обработка полученных результатов.

Теоретико-методические основы подготовки юных спортсменов в гребле на байдарках

Современный гребной спорт не пользуется былой популярностью среди школьников, сложно осуществлять процесс набора детей в СШОР, еще сложнее удерживать ребят в этом виде спорта, резко снизилась численность клубов, тренеров и занимающихся. С этой точки зрения, жизнеспособность гребного коллектива в виде учебно-тренировочных групп и экипажей будет являться решением ряда этих практических задач, а поиск новых путей в достижении этой жизнеспособности – важная научная проблема.

Главная задача этапов начальной подготовки и этапа спортивной специализации – привить интерес и любовь к гребному спорту. Одним из ведущих факторов в решении этой задачи является правильно организованная групповая деятельность на всех уровнях. С одной стороны,

новички набираются в учебно-тренировочные группы, чтобы из их числа были сформированы экипажи для выступлений в их первых соревнованиях на воде. С другой стороны, только благодаря комплектуемым командам, предоставляется возможность осуществлять полноценный тренировочный процесс, так как свои первые шаги на воде спортсмены могут сделать только в командной лодке с тренером на руле. Таким образом, грамотный процесс комплектования экипажей у новичков может выступать инструментом развития и закрепления интереса к спорту. Формирование, становление и развитие команды внутри одной учебно-тренировочной группы, одного клуба, одной секции должно приводить к возникновению высокоорганизованных отношений внутри коллектива и повышать конкуренцию между клубами, спортивными школами, регионами.

Особенности системы физической подготовки в гребле на байдарках

Подбор тренировочных средств и методов, соответствующих подготовленности юношей в гребле на байдарках, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке, имеют существенное значение в воспитании гребцов-академистов.

Гребля на байдарках относится к циклическим видам спорта, для которых характерно значительное проявление выносливости и скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие этих способностей требует применения широкого круга средств и методов подготовки. При этом многие вопросы по развитию основных физических способностей у юных гребцов еще недостаточно полно изучены, требуют научного обоснования, особенно в современных условиях.

Последние годы подчеркивается необходимость увеличения главным образом объемов, а не интенсивности тренировочных нагрузок при занятиях

с юношами, в том числе по силовой подготовке. Рекомендуются через выносливость развивать другие физические качества.

Однако не всегда принимается во внимание, что возраст 13-15 лет благоприятен не только для развития аэробных способностей, но и быстроты, гибкости, ловкости, координации движений. Оптимальное соотношение компонентов физической подготовки необходимо считать фактором повышения тренированности новичков.

Физическая подготовленность байдарочников 13-14 лет

Участниками экспериментального исследования являлись 22 мальчика 13-14 лет, тренировочные занятия проводились на базе СДЮШОР по гребле на байдарках. Занятия греблей на байдарках происходят на свежем речном воздухе, а это чрезвычайно полезно для организма. Кроме того, при гребле многократно повторяется движение, способствующее расширению грудной клетки и развивающее легкие. По данным литературы средний объем легких у гребцов и пловцов превышает норму в два раза [13].

В гребле на байдарках участвуют все без исключения группы мышц, поэтому она приводит к наиболее гармоничному, всестороннему физическому развитию. Большое количество работающих мышц, сложность выполняемых движений, постоянная смена напряжения и расслабления мускулатуры — все это сначала кажется очень трудным для начинающего гребца. Зато, овладев техникой гребли, спортсмен приобретает умение легко координировать свои движения и управлять своим телом.

В проблеме повышения эффективности подготовки юных спортсменов в циклических видах спорта и, в частности, в академической гребле, особое место занимает вопрос совершенствования общей и специальной выносливости, отмечается ведущая роль этого качества в достижении высоких спортивных результатов. Для контроля за качеством тренировочного процесса и возможности его корректировки установлена

конкретная система контроля за состоянием с выносливости у юных гребцов, включающая определенную методику ее тестирования.

Исследование уровня скоростно-силовой выносливости гребцов-байдарочников проходило на базе государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области "Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ" (ГБУ ДО СО "СШОР ГБК") г. Энгельс с сентября 2023 по май 2024 г.

Участниками исследования являлись 22 мальчика 13-14 лет, занимающиеся данным видом спорта не менее 1 года и находящиеся на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации.

В ходе исследования испытуемые были разделены на две группы с учетом развития координационных способностей:

- 1 группа Байдарочники со средним уровнем координации,
- 2 группа Байдарочники с высоким уровнем координации.

В качестве контрольных педагогических тестов для определения уровня силовой выносливости юных гребцов-байдарочников были выбраны следующие:

ТЕСТ №1 Бег 100 метров, с

ТЕСТ № 2 - Бег 3000 м.

ТЕСТ № 3 - Приседания на правой ноге / Приседания на левой ноге

ТЕСТ № 4 Прыжок в длину с места.

ТЕСТ №5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ТЕСТ №6 Скоростная гребля:

Нами были взяты две дистанции:

К-1 2000 м. – Эта дистанция используется для тестирования гребцов-байдарочников на выносливость, тестирование проходило во время тренировок на воде. на начальном и заключительном этапах исследования.

1000 м. –дистанция, на которой проводят соревнования в дисциплине гребля индор у спортсменов 13 – 14 лет. Мы поставили задачу, подготовки к летнему гребному сезону и участие в соревнованиях по гребле на байдарках.

Тестирование проходило на начальном, промежуточном и заключительном этапе исследования.

В начале педагогического эксперимента, во время его проведения и после завершения занимающиеся проходили контрольное тестирование дистанций 1000 м. и 2000 м. на гребном эргометре Concept2 для сравнения результатов и выявления лучшей методики развития выносливости.

Исследования были организованы в 2 этапа:

На начальном этапе исследования, проведенном с сентября по октябрь 2023 года, были определены две группы, контрольная и экспериментальная. Проведены контрольные тестовые испытания. Составлен план-график учебно-тренировочных занятий, разработана специальная программа для экспериментальной группы занимающихся, включающая 5 заданий, которые выполнялись выборочно (в зависимости от погодных условий и состояния организма спортсмена).

На формирующем этапе, проведенном с ноября 2023 года по май 2024 года, велось обследование мальчиков контрольной и экспериментальной группы, выполнявших специально разработанный комплекс упражнений. В конце второго этапа испытуемые выполняли предложенные контрольные тестирования, что и на первом этапе.

Особенности координационной подготовленности байдарочников

На начальном этапе исследования был определен уровень координационной подготовленности мальчиков 13-14 лет, занимающихся греблей на байдарках не менее года (табл.1).

На начальном этапе исследования была проведена сравнительная оценка координационных способностей байдарочников с использованием контрольных тестовых упражнений на координацию.

Исследуемые нами мальчики по уровню развития координации, с учетом выполненных тестов на координацию были разделены на 2 группы:

- 1 группа - байдарочники со средним уровнем развития координации.
- 2 группа - Байдарочники с высоким уровнем развития координации

Скоростно-силовая подготовленность байдарочников 13-14 лет на начальном этапе исследования

На начальном этапе исследования был определен исходный уровень скоростно-силовой подготовленности и выносливости байдарочников 13-14 лет, принципиальных различий в группах установлено не было.

Особенности тренировочного процесса мальчиков 13-14 лет, занимающихся греблей на байдарках

Подбор тренировочных средств и методов, соответствующих подготовленности байдарочников на тренировочном этапе подготовки, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке, имеют существенное значение в воспитании гребцов-байдарочников.

Гребля на байдарке относится к циклическим видам спорта, для которых характерно значительное проявление выносливости и скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие этих способностей требует применения широкого круга средств и методов подготовки. При этом многие вопросы по развитию основных физических способностей у юных гребцов еще недостаточно полно изучены, требуют научного обоснования, особенно в современных условиях.

Последние годы подчеркивается необходимость увеличения главным образом объемов, а не интенсивности тренировочных нагрузок при занятиях с мальчиками на начальном этапе подготовки, в том числе по силовой подготовке. Рекомендуется через выносливость достигать развития других физических качеств [21].

Однако не всегда принимается во внимание, что возраст 13-14 лет благоприятен не только для развития аэробных способностей, но и быстроты, гибкости, ловкости, координации движений. Оптимальное соотношение компонентов физической подготовки необходимо считать фактором повышения тренированности новичков.

В практике подготовки юных гребцов в настоящее время применяются достаточно большие объемы тренировочных нагрузок.

Годовой тренировочный процесс юных гребцов организован по принципу круговой тренировки и подразделяется на периоды: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный и подготовительный.

Каждый из периодов отличается особенностью и длительностью применения специальных физических упражнений и физических упражнений общей направленности.

Скоростно-силовая подготовленность байдарочников на заключительном этапе исследования

На заключительном этапе исследования мы повторно определили показатели скоростно-силовой подготовленности байдарочников 13-14 лет. Полученные результаты позволяют оценить влияние координационной подготовленности байдарочников на динамику показателей скоростно-силовой подготовленности в группах.

В ходе проведенного исследования у байдарочников обеих групп произошли позитивные изменения скоростной-силовой подготовленности, однако в группе байдарочников с высоким уровнем координации абсолютные величины определяемых показателей указывают на лучший уровень подготовленности.

В ходе исследования повысилась выносливость байдарочников, наиболее выраженные изменения произошли в группе байдарочников с высоким уровнем координации, так в гребле на гребных эргометрах на 4000 м. (развитие общей выносливости), так и в гребле на 1000 м прирост выносливости имел высокую степень достоверности.

Заключение

Данные, полученные в результате нашего исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. При анализе специальной литературы по вопросу подготовки юношей в гребле на байдарках выявлены общие закономерности: постепенно повышать нагрузки в тренировочном процессе юных гребцов, не форсировать нагрузки, развивать аэробные возможности организма, закладывать фундамент физической и технической подготовленности, использовать широкий круг средств для развития основных двигательных умений и навыков.

2. Развитие выносливости - важнейшая задача, стоящая перед тренерами и спортсменами на начальном уровне учебно-тренировочного этапа подготовки. Исследователи и методисты пришли к выводу, что приоритетное развитие выносливости в этот период способствует устойчивому улучшению спортивных показателей на дальнейших этапах.

3. На начальном уровне учебно-тренировочного этапа должно быть уделено самое большое внимание развитию выносливости, т.к. высокий уровень этого качества у спортсмена, заложенный в начале его спортивной подготовки, является залогом дальнейшего успеха в выбранном им спорте.

4. Установлена прямая зависимость между уровнем координации байдарочников 13-14 лет и уровнем их скоростной силовой подготовленности и выносливости в рамках настоящего исследования.

5. В ходе проведенного исследования при стандартно реализованном тренировочном режиме у байдарочников обеих групп произошли позитивные изменения скоростной-силовой подготовленности, однако в группе байдарочников с высоким уровнем координации абсолютные величины определяемых показателей указывают на лучший уровень подготовленности.

6. В ходе исследования повысилась выносливость байдарочников, наиболее выраженные изменения произошли в группе байдарочников с

высоким уровнем координации, так в гребле на гребных эргометрах на 2000 м., так и в гребле на 1000 м прирост выносливости имел высокую степень достоверности.