

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

Кафедра спортивных дисциплин

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ 13-14 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Лысых Николая Анатольевича

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой
к.пед.н., доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Введение. Современный спорт характеризуется острой конкуренцией, высоким уровнем достижений и беспрецедентным ростом физических возможностей спортсменов. Достижение высоких спортивных результатов требует особого внимания к качеству подготовки спортсменов с учетом возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей занимающихся.

В гребле на байдарках развитие координированных движений играет ключевую роль в освоении техники, так как при выполнении гребковых движений требуется проявление определенной устойчивости тела спортсменов. Без соответствующего уровня развития удержания положения тела в пространстве равновесия невозможно достичь определенного уровня овладения рациональной техникой двигательного действия. Поэтому оценка координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки гребцов-байдарочников представляет **актуальное направление исследования.**

Определение перспективных направлений развития координационных способностей у молодых гребцов является ключевым фактором для дальнейшего прогресса теории и методики гребли на байдарках и каноэ. В условиях усиливающейся конкуренции, поиск новых средств и методов совершенствования спортивного мастерства приобретает особую актуальность. Специальные физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей, играют решающую роль в подготовке молодых спортсменов к достижениям высочайшего уровня.

Объект исследования – тренировочный процесс гребцов-байдарочников этапа спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели статодинамической устойчивости, общих, специальных и специфических координационных способностей, удержания равновесия и способности к ощущению ритма на воде у гребцов-байдарочников этапа спортивной специализации.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение совершенствования координационных способностей гребцов-байдарочников этапа спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс общеподготовительных и имитационных упражнений в комплексе с балансировочными тренажерами будет способствовать качественному и количественному повышению уровня координационных способностей гребцов-байдарочников подросткового возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме координационной подготовки юных спортсменов в гребле на байдарке.
2. Провести диагностику статодинамической устойчивости гребцов-байдарочников по результатам выполнения координационных проб.
3. Сравнить показатели общих, специальных и специфических координационных способностей у гребцов-байдарочников.
4. Оценить способность к удержанию равновесия и способность к ощущению ритма на воде у гребцов-байдарочников.
5. Исследовать динамику статодинамической устойчивости, координационных способностей и способности к удержанию равновесия и к ощущению ритма на воде у гребцов-байдарочников.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов исследования.

Диагностический инструментарий включал оценку статодинамической устойчивости в пробах Бондаревского и Яроцкого; общих координационных способностей в тестовых упражнениях «Челночный бег 3х10 м», «Бег с ведением мяча и изменением направления движения»; специальных

координационных способностей в тестовых упражнениях «Повороты перешагиванием на узкой части гимнастической скамейки за 20 с вправо» и «Устойчивость после 5 кувырков за 10 с»; специфических координационных способностей в тестовых упражнениях «Ходьба по прямой линии 10 м после 5 вращений с закрытыми глазами» и «Спринт в заданном ритме»; способность к удержанию равновесия и способность к ощущению ритма на воде.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т). Достоверность различия (р) определяли по таблице на основании величин Т и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2024 года по апрель 2025 года на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» (ГБУ ДО СО «СШОР ГБК»), в котором приняли участие 10 спортсменов мужского пола в возрасте 13-14 лет, занимающихся в группе спортивной специализации.

Все исследования проводились в 3 этапа:

- на 1 этапе (сентябрь 2024 года) у гребцов-байдарочников осуществлялась оценка фоновых показателей статодинамической устойчивости, различных видов координационных способностей, удержания равновесия и способности к ощущению ритма на воде;
- на 2 этапе (декабрь 2024 года) у гребцов-байдарочников осуществлялась оценка динамики изучаемых параметров относительно фоновых значений после внедрения в тренировочный процесс общеподготовительных и имитационных упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей;
- на 3 этапе (апрель 2025 года) у гребцов-байдарочников осуществлялась оценка динамики изучаемых параметров относительно

второго этапа исследований после внедрения в тренировочный процесс балансировочных тренажеров для совершенствования координационных способностей.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы координационной подготовки юных спортсменов в гребле на байдарках» и «Сравнительный анализ различных видов координационных способностей гребцов-байдарочников 13-14 лет на различных этапах исследования», заключения и списка литературы, включающего 43 источника. Текст бакалаврской работы изложен на 57 страницах, содержит 5 таблиц и 10 рисунков.

Теоретический анализ проблемы координационной подготовки юных спортсменов в гребле на байдарках. Гребля на байдарках относится к сложнокоординационным видам спорта. Отличительной особенностью гребли на байдарках является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке). Весло в байдарке не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков – правой и левой лопастями – у байдарочников. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку; фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку. Задача спортсмена состоит в том, что он должен продвигать лодку с учётом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

К наиболее значимым базовым координационным способностям байдарочников можно причислить следующие: статодинамическую способность; способность к согласованию; способность к равновесию; темпо-ритмовая способность; способность к реагированию; способности к восприятию и дифференцированию временных и силовых параметров движений; способность к перестроению двигательной деятельности, способность к ориентированию в пространстве.

Тренировочный процесс представляет собой разносторонний комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Огромное значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей к управлению тренировочной работой зависит конечный результат. Тренер должен быть одновременно организатором, психологом, знать основы физиологии и биомеханики, знать в совершенстве теорию построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы учебно-тренировочного процесса. Основная цель в любом виде спорта – это достижение высокого спортивного результата на соревнованиях.

Координационная тренировка – одна из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, так как позволяет развить координационные способности и двигательные качества, такие как ловкость, устойчивость и равновесие, силу, быстроту, гибкость, точность и другие. Высокий уровень координационных способностей позволяет спортсмену быстро овладеть новыми двигательными навыками, рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств, а также проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

Хорошо развитые координационные способности очень важны для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на скорость усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшее использование. Все это увеличивает двигательный опыт. Координационные способности

обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования. А это ведет к рациональному расходованию сил.

Природной основой координационных способностей являются наследственные задатки. Это свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), темперамент, характер и многое другое. Но немаловажную роль играют и другие приобретенные способности, поддающиеся совершенствованию.

В настоящее время появляется большое количество инновационных средств и методик, позволяющих добиваться высоких результатов в гребном спорте. Особое внимание специалисты в области гребного спорта уделяют общефизической подготовке, планирование которой основывается на общепринятых положениях. Специально подобранные, сбалансированные упражнения, системно реализуемые в тренировочном процессе, позволят значительно улучшить показатели координационных способностей создают предпосылки для дальнейшего повышения технического мастерства молодого гребца.

Сравнительный анализ различных видов координационных способностей гребцов-байдарочников 13-14 лет на различных этапах исследования. Высокая степень развития координационных способностей у спортсменов в гребле на байдарках играет ключевую роль в управлении его движениями, обеспечивая согласованность и упорядоченность разнообразных двигательных актов в единый комплекс, направленный на достижение поставленной задачи. Хорошо развитые координационные способности являются фундаментальным условием для эффективного овладения технической составляющей в данном виде спорта.

В организованном исследовании, направленном на изучение уровня координационных способностей гребцов-байдарочников, приняли участие 10 юных спортсменов мужского пола в возрасте 13-14 лет. Тренировочный процесс гребцов-байдарочников осуществлялся в соответствии с программой

подготовки для спортивных школ по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ». Общая недельная нагрузка составляла 18 часов.

Для совершенствования координационных способностей в тренировочный процесс гребцов-байдарочников с сентября по декабрь были включены общеподготовительные и имитационные упражнения, а с января по апрель к ним были добавлены занятия на балансирующих тренажерах «Босу» и «Фитбол».

В качестве общеподготовительных упражнений на координацию гребцов использовали статические, динамические упражнения и задания с предметами, которые помогают развивать согласованность движений.

Имитационные упражнения на координацию для гребцов помогают освоить согласованные движения рук, ног и туловища в облегчённых условиях, что важно для техники гребли. Такие упражнения могут выполняться на суше с использованием специальных тренажёров или в рабочем положении гребца.

Подбор упражнений осуществлялся тренером с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В ходе исследования установлено, что уровень статодинамической устойчивости гребцов-байдарочников по результатам выполнения координационных проб Бондаревского и Яроцкого был средним и низким с доминированием низкого.

Сравнительный анализ различных видов координационных способностей у гребцов-байдарочников 13-14 лет позволил установить:

- наличие низкого, среднего и высокого уровня общих координационных способностей в челночном беге, а также низкого и среднего – в беге с ведением мяча и изменением направления; при этом в каждом упражнении у большинства гребцов показатели были средними;
- наличие низких и средних значений специальных координационных способностей с доминированием средних в упражнениях

«Повороты перешагиванием на узкой части гимнастической скамейки за 20 с вправо» и «Устойчивость после 5 кувырков за 10 с»;

- наличие низких и средних значений специфических координационных способностей с доминированием низких в упражнении «Ходьба 10 м после 5 вращений с закрытыми глазами» и средних в упражнении «Спринт в заданном ритме».

По способности к удержанию равновесия в водной среде гребцы-байдарочники были распределены на 3 группы с наличием низких, средних и высоких показателей, а по способности к ощущению ритма на воде на 2 группы с низкими и средними значениями; при этом в каждом упражнении у гребцов доминирующими были низкие значения.

На протяжении эксперимента у гребцов-байдарочников 13-14 лет зафиксирована положительная динамика в показателях статодинамической устойчивости, координационных способностей, способности к удержанию равновесия и к ощущению ритма на воде:

- на промежуточном этапе у большинства гребцов-байдарочников уровень статодинамической устойчивости, координационных способностей, способности к удержанию равновесия и к ощущению ритма на воде продолжал оставаться низким и средним с доминированием средних значений во всех тестовых упражнениях;

- на заключительном этапе у гребцов-байдарочников по показателям статодинамической устойчивости, координационных способностей, способности к удержанию равновесия и к ощущению ритма на воде зафиксированы средние и высокие показатели, при этом во всех тестовых упражнениях доминировали средние значения;

- в финальной части эксперимента изменения в показателях у гребцов-байдарочников были более выраженными по сравнению с промежуточным этапом, что обусловлено внедрением в тренировочный

процесс комплекса общеподготовительных и имитационных упражнений, а также специальных упражнений на балансирующих тренажерах.

Таким образом, регулярное выполнение различных физических упражнений, направленных на развитие равновесия, способствует более быстрому усвоению рациональной техники гребковых движений на тренажёрных устройствах. Эти упражнения способствуют формированию пространственной и временной ориентировки, а также развитию устойчивости тела в различных исходных положениях (стоя на двух ногах, на одной, затем на другой). Отсутствие должного уровня развития равновесия существенно затрудняет овладение рациональной техникой гребковых движений. На тренажёрных устройствах именно развивается и совершенствуется специфическое (водное) равновесие, необходимое для эффективной гребли.

Заключение. Гребной спорт – это сложно координированный вид деятельности, в котором координационные способности являются основным компонентом спортивной подготовки. При этом предлагается развивать данные способности одновременно с обучением правильному выполнению гребковых движений сначала в условиях суши в спортивном зале, на открытых спортивных площадках, а потом на воде.

Гребля на байдарках требует от спортсмена высокого уровня контроля над положением тела в лодке, что обуславливает необходимость развития специфического водного равновесия. Поэтому равновесие является одной из ключевых двигательных координаций гребцов-байдарочников, подлежащих постоянному совершенствованию в тренировочном процессе.

Координационные способности являются многоуровневой и сложной системой, проявляющейся в широком спектре форм, каждая из которых играет свою роль в общей деятельности гребца. Для достижения максимальной эффективности в развитии этих способностей необходимо разработать конкретные методы и средства совершенствования, опираясь на общие принципы физического воспитания.