

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ АТАКУЮЩИХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У  
МАЛЬЧИКОВ 9-10 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

Студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Зининой Виолетты Владимировны

Научный руководитель

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

**Актуальность.** В последнее время, гребля как вид спортивной деятельности становится более популярной и набирает массу поклонников среди людей, занимающихся любительской греблей, в качестве активного отдыха, туризма, развлечений, а также в качестве оздоровительной технологии. Такая популяризация, во-первых, связана с большей доступностью оборудования, гребных баз, а, во-вторых, с популяризацией самого здорового образа жизни, как среди молодежи, так и среди людей зрелого возраста.

Следует отметить, что гребной спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения [18].

Технические аспекты в гребле академической включают в себя правильное положение тела, точность гребков и управление лодкой. Гребцы должны также уметь различать различные фазы гребля и переходить между ними в соответствии с требованиями задачи.

Занятия академической греблей можно значительно разнообразить, что также позволяет использовать ее в различных оздоровительных направлениях. Техника в гребле академической может быть различной в зависимости от стиля гребли и характера лодки, на которой гребцы находятся. Например, в одиночной гребле гребец развивает большую силу и прямой вытянутый стиль гребли, в то время как в командной гребле гребцы должны быть более координированными и использовать более резкие движения для движения лодки наиболее эффективным способом.

Кроме того, гребля является одним из видов спорта с низким уровнем травматизма и высоким уровнем эмоциональности (взаимодействие сразу с двумя средами – воздушной и водной, командная и соревновательная составляющая).

Все это позволяет рассматривать гребной спорт, в частности, академическую греблю как рекреационную технологию для восстановления и повышения оздоровительного эффекта для юных спортсменов, улучшения их функционального состояния и коррекции осанки[9].

**Объект исследования** – тренировочный процесс юных гребцов 11-12 лет.

**Предмет исследования** – функциональное состояние и качество осанки мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической греблей.

**Гипотеза** – усиление тренировочного процесса юных гребцов занятиями оздоровительной направленности окажет положительный эффект на функциональное состояние их организма и качество осанки.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния занятий оздоровительной направленности средствами гребли на функциональное состояние и качество осанки мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической греблей.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме рекреационных возможностей гребного спорта;
2. Определить исходный уровень функционального состояния и качества осанки мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической греблей.
3. Организовать и провести эксперимент по внедрению в тренировочный процесс юных гребцов занятий оздоровительной направленности.
4. Провести анализ динамики функционального состояния и осанки мальчиков экспериментальной группы после использования занятий оздоровительной направленности средствами гребли.

**Методологическую основу** работы составили исследования таких ученых как О.Н. Бацина, С.В. Верлин, Т.Е. Виленская, А.А. Гайнуллин, С.В. Двуреченская, Н.А. Дьяченко, Т.В. Михайлова, А.В. Нечаев и др.

**Методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы.

Для оценки уровня физического развития использовался метод стандартных отклонений.

Для определения уровня физического состояния - методика Пироговой.

Для оценки уровня физического здоровья методика Апанасенко.

Для оценки показателя деятельности сердца на физическую нагрузку рассчитывался индекс Руфье.

Для оценки осанки использовался метод соматоскопии с использованием карты рейтинга осанки (Хоули и Френкс).

Для оценки эффективности тренировки использовалось контрольное прохождение дистанции (750 м);

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

**База исследования.** Исследования проводились с сентября 2023 по апрель 2024 года на базе Центра гребных видов спорта Поволжского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ГУФКСИТ) г. Казани. В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической греблей не менее 2-х лет. База оснащена несколькими тренировочными залами, гребным бассейном, плавательным бассейном, медицинским центром и естественно гребным каналом. Центр отлично подходит как для начального, так и для базового уровня тренировки, а также для проведения научных исследований.

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления о рекреационных возможностях гребного спорта, о влиянии занятий академической греблей на функциональное состояние организма мальчиков 11-12 лет и на качество их осанки.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в рекомендациях по организации тренировочного процесса по академической гребле при работе с юными гребцами при включении занятий

оздоровительной направленности как системы улучшения функционального состояния и качества осанки мальчиков 11-12 лет.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 34 источника. Текст бакалаврской работы изложен на 82 страницах, содержит 9 таблиц и 14 рисунков.

**Рекреационные возможности гребного спорта и влияние его на функциональное состояние организма.** В данной главе представлена психофизиологическая характеристика двигательной деятельности, которая реализуется в гребном спорте. Любая двигательная деятельность человека осуществляется при его активном взаимодействии с внешней средой.

В гребном спорте принято различать искусственную внешнюю среду и естественную внешнюю среду. Искусственную (управляемую) внешнюю среду — в гребном спорте составляют лодка, весла, условия гребного бассейна, естественную внешнюю среду — образуют условия земной атмосферы, гравитации, а также водная среда, характеризующаяся целым рядом специфических особенностей.

Принципиальной особенностью двигательной деятельности спортсмена-гребца является движение в двух средах: воздушной и водной. Всю механическую работу спортсмен совершает, находясь в воздушной среде, это обуславливает протекание физиологических процессов энергообеспечения, терморегуляции и т. д. Между тем внешнее сопротивление движению весла и поступательному перемещению лодки создается водной средой. В этом неповторимое своеобразие гребного спорта [23].

Находясь в лодке и взаимодействуя с внешней средой, спортсмен совершает комплекс движений, которые обеспечивают перемещение лодки. Эти движения характеризуются высокой координационной сложностью. Несмотря на их очевидные отличия в различных видах гребли можно выделить некоторые общие закономерности, составляющие основу двигательной деятельности гребца.

- 1) Цикличность. В ходе тренировочной и соревновательной деятельности гребец выполняет множество циклов движений. Благодаря этому достигается высокая степень их автоматизации, обеспечивается высокая стабильность спортивной техники, воспроизводимость всех составных частей и элементов цикла.
- 2) Непрерывность последовательных движений. Важнейшая особенность рациональной техники всех видов гребного спорта. Движения рук и весла совершаются по плавным эллиптическим траекториям; смена направления движений сегментов тела и весла должна выполняться без остановки. Таким образом достигается слитность и взаимная согласованность движений.
- 3) Чередование напряжения и расслабления мышц является важнейшим условием сохранения высокой работоспособности при циклической работе. Правда, полного расслабления всех мышечных групп при занятиях гребным спортом быть не может, так как постоянно необходимо поддерживать напряжение мышц, обеспечивающих сохранение позы и удержание весла.

Сохранение динамического равновесия на неустойчивой опоре. Специфический компонент двигательной деятельности в гребном спорте. Сохранение баланса в лодке обеспечивается за счет постоянного контроля и регуляции позы. По мере технического совершенствования навык сохранения равновесия автоматизируется; сознание спортсмена освобождается для контроля над важными характеристиками техники (темп, ритм, амплитуда гребка, усилия), а также для решения тактических задач).

Гребля считается одним из самых полезных видов спорта, и на это есть несколько причин. Во-первых, в ней задействуется множество мышц одновременно, что обеспечивает равномерную нагрузку на всё тело. Во-вторых, здесь практически не встречаются тяжёлые травмы. И, в-третьих, гребля отлично помогает избавиться от стресса.

Тем не менее, гребля является олимпийским видом спорта с высокой конкуренцией. Для успешного выступления на соревнованиях спортсмену важны гибкость, сила, выносливость, чувство ритма и равновесия. И, конечно же, хорошая физическая подготовка, ведь требуется работа всего тела.

В процессе гребли участвует практически вся мускулатура спортсмена. К примеру, для выполнения гребных движений активно используются следующие мышцы:

- Бицепсы и трицепсы;
- Мышцы предплечья;
- Дельтовидные плечевые;
- Большие грудные;
- Широчайшие спинные;
- Большие круглые;
- Подлопаточные.

При наклоне тела вперёд корпус гребца поддерживают мышцы кора (совокупность глубоко расположенных мускулов, основной функцией которых является поддержание позвоночника, таза и бедер в стабильном положении) и живота, при наклоне назад – мышцы кора и поясницы.

Ноги тоже подвергаются нагрузкам: бёдра гребцов участвуют в наклонах и подъёмах, а мышцы голени напрягаются при отталкивании.

Наиболее часто у гребцов встречающиеся следующие заболевания и травмы: простудные, фурункулез, потертости в области ягодиц и подмышечных впадин, мозоли, тендовагинит разгибателей кисти, пояснично-крестцовый радикулит, переутомление, перенапряжение.

Причинами этих заболеваний обычно являются: несоблюдение требований гигиены, неправильная организация и методика тренировки, приводящие к чрезмерной нагрузке, превышающей функциональные возможности данного спортсмена в этот период. Знание первых проявлений болезни поможет тренеру определить важность своевременной врачебной консультации.

Академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ характеризуются стереотипными циклическими движениями. Значительная нагрузка приходится на верхний плечевой пояс, мышцы спины, живота и нижних конечностей. Стереотипные циклические движения в поясничном отделе позвоночника часто приводят к перегрузке пояснично-крестцового отдела позвоночника и возникновению пояснично-крестцовых радикулитов.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Важным аспектом исследований в области повышения качества физической деятельности в процессе занятий греблей является поиск путей улучшения организации тренировочного и восстановительного процессов.

Для исследования эффективности использования занятий академической греблей оздоровительной направленности на функциональное состояние и качество осанки юных гребцов, мальчиков 11-12 лет, нами была организован экспериментальная работа на базе Центра гребных видов спорта Поволжского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ГУФКСиТ) г. Казани. База оснащена несколькими тренировочными залами, гребным бассейном, плавательным бассейном, медицинским центром и естественно гребным каналом. Центр отлично подходит как для начального, так и для базового уровня тренировки, а также для проведения научных исследований.

Исследования проводились с сентября 2023 по апрель 2024 года.

В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической греблей не менее 2-х лет.

Первую группу (контрольную) составило 10 мальчиков 11-12 лет, занимающихся по обычной программе тренировки: 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Вторую группу (экспериментальную) составило 10 мальчиков, занимающихся в таком же режиме, как и первая группа, но по программе оздоровительной направленности, включающей помимо общей и специальной тренировки, комплекс оздоровительных упражнений, в основном



направленный на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата (Приложение Б).

На констатирующем этапе статистических различий между КГ и ЭГ по исследуемым показателям (физическое развитие, физическое состояние, физическое здоровье, работоспособность сердца, качество осанки, скорость прохождения дистанции (1х) – установлено не было. Это позволило использовать КГ для оценки эффективности используемой методики организации занятий оздоровительной направленности академической греблей для мальчиков 11-12 лет.

В занятия ЭГ были внесены два изменения:

- во-первых, использовалась методика расчета тренирующего и эффективного уровня ЧСС для занимающихся 11-12 лет :

$$220 - \text{возраст} = \text{макс. ЧСС}$$
$$\text{Макс ЧСС} - \text{ЧСС в покое} = \text{тренирующий ЧСС}$$
$$(\text{Тренирующий ЧСС} \times 0,6) + \text{ЧСС покоя} = \text{нижняя граница ЧСС}$$
$$(\text{Тренирующий ЧСС} \times 0,85) + \text{ЧСС покоя} = \text{верхняя граница ЧСС}$$

Эффективный уровень ЧСС находится между нижней и верхней границей ЧСС;

- во-вторых, на этапе заминки включили дополнительный комплекс упражнений для позвоночника.

На контрольном этапе была получена положительная динамика исследуемых показателей.

### **Заключение.**

В ходе написания данной работы были изучены рекреационные возможности гребли и эффект от занятий оздоровительной направленности на организм юных гребцов.

В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме рекреационных возможностей занятий академической греблей;

2. Определен исходный уровень функционального состояния и качества осанки мальчиков 11-12 лет, занимающихся греблей.

3. Организован и проведен эксперимент по внедрению в тренировочный процесс юных гребцов занятий оздоровительной направленности.

4. Проведен анализ динамики показателей уровня функционального состояния и качества осанки мальчиков экспериментальной группы после использования занятий оздоровительной направленности средствами гребли.

Подводя окончательные итоги эксперимента по внедрению в тренировочный процесс юных гребцов занятий оздоровительной направленности с целью повышения уровня их физического состояния и здоровья, можно отметить эффективность предложенной методики.

У мальчиков экспериментальной группы:

- повысился уровень физического развития,
- повысился уровень физического состояния,
- повысился уровень физического здоровья;
- отмечена положительная динамика показателя деятельности сердца на физическую нагрузку по индексу Руфье;
- улучшились показатели осанки;
- улучшилось время прохождения дистанции.

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации занятий оздоровительной направленности в процессе тренировки греблей при подготовке юных гребцов в спортивных школах и клубах.