

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У
ЖЕНЩИН ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ 19-23 ЛЕТ, КМС, МС»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Некрасовой Анны Сергеевны

Научный руководитель

доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Введение.

Актуальность исследования это бурное развитие академической гребли в мире, высокий уровень современных спортивных результатов, неуклонно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене и спад этого вида спорта в России выдвигает очень серьезные проблемы перед спортивными специалистами.

Одна из причин наметившихся негативных тенденций у нас в стране - ухудшение планирования и организации тренировочного процесса. К тому же недостаток новых разработок в области развития физических качеств, гребцов - академистов, в настоящее время приводит к снижению спортивных результатов. Поэтому возникла острая необходимость поиска новых методик развития физических качеств и в частности выносливости, так как она (во всех своих проявлениях) является основным физическим качеством гребца. Академическая гребля по Т.Нильсену (2002)- это среднесрочная спортивная деятельность на выносливость. Именно по этому, для преодоления гоночной дистанции в 2000 м и сохранения при этом сложной техники гребли спортсмен должен обладать высоким

уровнем развития выносливости. В связи с вышеизложенным, проблема развития выносливости, безусловно является актуальной и значимой.

Объект исследования: процесс развития специальной выносливости в академической гребле.

Предмет исследования: Методы развития специальной выносливости в академической гребле.

Цель исследования: Изучить в реальных условиях учебно-тренировочного процесса эффективность применения метода однократной предельной нагрузки.

Рабочая гипотеза: Полагаем, что использование метода однократной предельной нагрузки (по Шлякову), один раз в неделю, на протяжении каждого этапа подготовительного периода позволят выявить положительную динамику в развитии специальной выносливости.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние вопроса развития специальной выносливости женщин, специализирующихся в академической гребле.

2. Определить наиболее эффективные тренировочные нагрузки для развития специальной выносливости женщин, специализирующихся в академической гребле.

3. Выявить эффективность использования экспериментальной методики развития специальной выносливости женщин, специализирующихся в академической гребле.

Методы исследования:

-анализ источников научно - методической литературы по вопросу исследования;

-тестирование специальной работоспособности;

-педагогический эксперимент;

-методы математической статистики.

Для решения первой задачи было проанализировано 32 источника. В результате изучения литературных источников по проблеме исследования было выявлено что:

-специальная выносливость - это способность спортсмена эффективно выполнять нагрузку в течение времени на соревновательной дистанции;

-главной предпосылкой для развития специальной выносливости является высокий уровень развития общей выносливости, компонентами специальной выносливости являются сила, силовая выносливость, координация, гибкость.

Тестирование специальной работоспособности проводилось на гребном эргометре типа «Concept» (Клешнев В.В., 2000) в условиях соревновательной деятельности (регистровалось время прохождения дистанции 2000 м на гребном эргометре). С помощью этого теста можно дать оценку уровня тренированности спортсменов.

Педагогический эксперимент:

для оценки эффективности использования метода однократной предельной нагрузки в процессе спортивной тренировки на протяжении подготовительного периода.

Метод математической статистики заключал в себе проверку значимости полученного результата по t-критерию Стьюдента.

Практическая значимость: Результаты исследования могут быть использованы в планировании тренировок в подготовительном периоде.

Цель работы и задачи исследования.

Цель работы: Изучить в реальных условиях учебно-тренировочного процесса эффективность применения метода однократной предельной нагрузки

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние вопроса развития специальной выносливости женщин специализирующихся в академической гребле.

2. Определить наиболее эффективные тренировочные нагрузки для развития специальной выносливости женщин, специализирующихся в академической гребле .

3. Выявить эффективность использования экспериментальной методики развития специальной выносливости женщин, специализирующихся в академической гребле.

Методы исследования.

-анализ источников научно - методической литературы по вопросу исследования;

-анализ тренировочного плана сборной России по академической гребле;

-педагогический эксперимент;

-тестирование специальной работоспособности;

-математическая статистика.

Организация исследования.

1. Изучение литературных источников: В ходе работы было проанализировано 32 литературных источников, по проблеме развития специальной выносливости. Изучались методики тренировки специальной выносливости в академической гребле, построение тренировки специальной выносливости в годичном цикле, особенность тренировки женщин и юниорок.

2. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в 2015-2016 г. г. на спортсменках города Саратова. В эксперименте участвовали

12 спортсменок от 19-23 лет, из них 9 Мастеров Спорта России и 3 КМС. Из них сформированы экспериментальная и контрольная группы по 6 человек (Табл.6,7). В тренировочную программу экспериментальной группы был включен метод однократной предельной нагрузки (Шляков С.К.,2003). Метод представляет из себя еженедельное однократное выполнение нагрузки: в первом мезоцикле: 20мин *1 (с мощностью ПАНУ); во втором мезоцикле: 6 минут *6 (с усилием 80% от максимальной мощности прохождения 2 км на тренажере Concept); в третьем мезоцикле: 8.5 минут *5 (с усилием 70% от максимальной мощности прохождения 2 км на тренажере Concept) .

2. Тестирования специальной работоспособности проводилось на гребном эргометре типа «Concept» в условии соревнований на дистанции 2000 м. По результатам тестирования определялся рост тренированности спортсменок контрольной и экспериментальной группы.

3. Достоверность различий результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп определялась по t-критерию Стьюдента.

4 Определение наиболее эффективных тренировочных нагрузок для развития специальной выносливости у женщин, специализирующихся в академической гребле.

В тренировочную программу выполняемую спортсменками был включен метод однократной предельной тренировочной нагрузки выполняемой на гребном эргометре типа «Concept». Время однократной тренировочной нагрузке в первом мезоцикле составило 20 минут, выполняемая однократно с мощностью ПАНУ. Данная нагрузка способствует повышению лактатного порога. Во втором мезоцикле использовалась нагрузка продолжительностью 6 минут выполняемая с усилием 80% от максимальной мощности при количестве повторений-6,отдых между повторениями 6 минут, характер отдыха активно- пассивный. Данная нагрузка увеличивает МПК, силу сердечной мышцы, что определяет увеличение аэробных возможностей. В третьем мезоцикле использовалась нагрузка 8.5 минут выполняемая с усилием 70% от максимальной мощности, количество повторений 4-5,отдых между повторениями 8 минут, характер отдыха активно-пассивный. Выбранное время работы, более продолжительная нагрузка, чем соревновательная

дистанция, но интенсивность ниже соревновательной, что позволяет выполнять больший объем. При этом функционирование органов и систем близко к соревновательной: нагрузка повышает емкость аэробных возможностей, вырабатывается способность работать в течение времени соревновательной дистанции без утомления (Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н.,2005). В тренировочном плане контрольной группы количество тренировочных дней и тренировок соответствовало экспериментальной группы, циклических упражнений 58%, силовой подготовки 25%, гибкость 17% от общего тренировочного времени.

В результате проведения контрольного тестирования, при сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп, был отмечен более высокий рост результатов в экспериментальной группе, чем в контрольной. Улучшение результата в экспериментальной группе в среднем на 4.2сек., в контрольной группе на 2.2сек. Была проведена математическая обработка результатов по t-критерию Стьюдента, который показал что сравнение результатов в экспериментальной группе до и после эксперимента статистически значимы, ($P \leq 0,01$), а в контрольной группе результат не является статистически

значимым. Из этого можно сделать вывод, что предложенный метод тренировок, использованный в экспериментальной группе, более положительно повлиял на результат, чем тренировочная программа в контрольной группе.

Выводы:

1. Изучение современного состояния вопроса о развитии специальной выносливости у женщин по данным литературных источников показало:

- академическая гребля является видом спорта преимущественно на выносливость;

- специальная выносливость определяется способностью эффективно выполнять физическую нагрузку в течение времени, обусловленного его специализацией;

- высокий уровень специальной работоспособности положительно влияет на спортивный результат;

- женщины, занимающиеся академической греблей, начинают показывать высокие результаты после 7-8 лет тренировок;

- для развития выносливости следует применять разнообразные виды основных тренировочных методов;

- на развитие выносливости отводится до 55%-60% от объема годовой нагрузки;

- на развитие силовых качеств 25-30% и на развитие прочих качеств (быстрота ловкость и др.) до 15% от всего объема нагрузки;

- объем тренировочных нагрузок для женщин составляет от 500 до 1282 часов в год;

- количество километров от 2500до 5240 км в год.

2. В результате проведенного эксперимента были выявлены наиболее эффективные тренировочные нагрузки для развития специальной выносливости у женщин, специализирующихся в академической гребле. Параметры нагрузок:

- 20 минут с мощностью ПАНУ, для повышения лактатного порога;

- 8,5 минут с усилием70% от максимальной мощности прохождения 2

- км на тренажере Concept, для развития аэробных возможностей;

- 6 минут с усилием 80% от максимальной мощности прохождения 2 км

на тренажере Concept, для развития МПК.

3. По результатам тестирования, была выявлена эффективность экспериментальной методики развития специальной выносливости. В результате контрольного тестирования на гребном эргометре типа «Concept», проведенного в заключении эксперимента, в экспериментальной группе была установлена более положительная динамика роста результата то в чем в контрольной группе. В экспериментальной группе результат улучшился в среднем на 4.2 сек, в контрольной группе на 2.2 сек. По результатам тестирования была проведена математико-статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента, которая показала, что сравнение результатов в экспериментальной группе до и после эксперимента статистически значимы.

($P \leq 0,01$). На основании полученных результатов данную методику можно считать эффективной.

Список использованной литературы:

1. Алешин, В. С., Тренировка и планирование в академической гребле: Методическое пособие.-М.: Советский спорт, 1989.-89с.
2. Алексеенко, Э.М., Использование метода скоростно-силовых компонентов для развития специальной выносливости гребцов/ Гребной спорт: Ежегодник.-М: «Физкультура и спорт», 1980. -с.65-67
3. Бассан, Л. Радиотелеметрические исследования частоты сердечных сокращений при гребле в условиях тренировочных нагрузок //Теория и практика физ. культуры. - 1968. - N 9. - С. 69-71.
4. Гогунов, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
5. Дьяченко, А.М. Современная концепция совершенствования специальной выносливости

спортсменов высокого класса в гребном спорте//Наука в олимпийском спорте.-2004.с.54-61.