

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

«Исследование физической подготовленности спортсменов группы
начальной подготовки в гребле на байдарках и каноэ».

Автореферат

Студентки III курса заочного отделения
направление 44.03.01 – Педагогическое образование

физическая культура и спорт

Пуниной Вероники Ивановны

Научный руководитель

доцент, к.м.н., доцент _____

подпись, дата

Н.М. Царева

инициалы, фамилия

Зав.кафедрой, к.м.н, доцент _____

подпись, дата

Т.А.Беспалова

инициалы, фамилия

Саратов 2018

Введение

В основе планировании всесторонней подготовки лежит взаимосвязь всех физических качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных. Принцип всестороннего развития в занятиях с юными спортсменами приобретает особое значение. В связи с этим, в этом возрасте 10-13 лет организм находится в стадии формирования, воздействие физических упражнений может проявляться, как положительного, так и отрицательного. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности формирования детского организма. Важную роль в процессе всесторонней подготовки спортсменов играет физическая подготовка, воспитание физических качеств, необходимых в спортивной деятельности. Выбор данной темы заинтересовал некоторыми моментами: вырос интерес к занятиям гребле на байдарках и каноэ, как к ведущему виду спорта; существуют проблемы совершенствования физического развития и физической подготовленности у юных спортсменов.

Актуальность данной дипломной работы состоит в изучение влияния занятий гребли на байдарках и каноэ. Всестороннее развитие спортсмена входит: развития морального и культурного уровня, гармоническое развитие физических качеств, волевых качеств, отличную работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа спортивной специализации. Именно в этом, на наш взгляд, заключается ее актуальность и практическая значимость в реализации. Важно выявить уровни развития основных физических качеств у юных спортсменов, обосновать эффективные средства и методы воспитания этих качеств.

Целью наших исследований было выявление и сравнение уровней физической

подготовленности и физического развития детей 10-13 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ месяц и первого года обучения.

Объектом исследования является физическая подготовленность юных спортсменов группы начальной подготовки 10-13 лет.

Предметом исследования является процесс развития и формирования физических качеств у детей 10-13 лет, используя методику тестирования показателей некоторых физических качеств (силы, быстроты, выносливости). При подготовке к исследованию и написанию дипломной работы были поставлены следующие **задачи**: 1. Проанализировать доступную литературу по данной теме. 2. Выявить особенности физического развития и физической подготовленности детей 10-13 лет. 3. С помощью исследования выявить методику тренировочного процесса у детей занимающихся, месяц и первый года обучения и сравнить полученные результаты и проанализировать их.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Хронометрирования;
3. Математическо-статистический метод.

Гипотеза данного исследования состоит в том, чтобы изучить возрастные особенности развития двигательных качеств позволит выявить более рациональные подходы по развитию физических качеств путем правильного подбора средств и методов тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса.

Исследование физической подготовленности детей 10-13 лет.

Развитие общей физической подготовленности

Общая физическая подготовка необходима каждому занимающемуся греблей на байдарках и каноэ. Она направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Равномерность подготовки важна потому, что

наличие хотя бы одного слабого звена в физическом развитии спортсмена может свести на нет весь процесс его тренировки. Разносторонность физической подготовки достигается осуществлением всеми принципа в процессе тренировки, применением не только гребные упражнения, но и подвижных и спортивных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта. Тестирование проводилось с участием юных гребцов 10-13 лет. Первое контрольное испытание проводится зимой через месяц после обучения в группе начальной подготовки. По нормативам переводят спортсменов на различные этапы подготовленности, такие тестирования проводится два раз в год, но преподаватель может проводить контрольные нормативы в любое время в своей группе. Испытание проводятся по следующим нормативам(таблица 1).

Таблица 1.

Приемно-переводные нормативы по ОФП для группы первого года обучения в гребле на байдарках и каноэ.

| № п/п | Упражнения | Нормативы (см., кол-во раз, сек.) |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1 | Метание набивного мяча 2 кг. двумя руками из-за головы | 315 см. |
| 2 | Подтягивание в висе | 4 раз |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, за 2 мин. | 20 раз |
| 4 | Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 гр., руки за головой за 2 мин. | 5 раз |
| 5 | Бег 100 м. | 18 сек. |

При правильном построении тренировки по общей физической подготовленности можно будет увидеть рост силы, выносливости, быстроты, координации. Тренер должен каждый месяц проводить контрольные

нормативы, чтобы наблюдать, как чувствует себя спортсмен, успевает он, восстановится до следующего тренировочного занятия, есть ли рост или падения в его результатах. Если ухудшается результат надо пересмотреть построения занятий на весь запланированный год.

Таблица 2

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнении метание набивного мяча (кол-раз)

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Первый месяц обучения | 300 | 300 | 310 | 310 | 310 | 315 | 312 | 310 | 305 | 300 |
| Год обучения | 315 | 315 | 320 | 315 | 325 | 325 | 320 | 315 | 320 | 315 |

Таблица3

. Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнении подтягивание в висе (кол-раз).

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| Первый месяц обучения | 2 | 0 | 2 | 3 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Год обучения | 6 | 5 | 8 | 4 | 5 | 9 | 10 | 8 | 7 | 9 |

Таблица 4

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 2 минуты (кол-раз).

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Первый месяц обучения | 19 | 16 | 19 | 18 | 17 | 21 | 17 | 19 | 18 | 18 |
| Год обучения | 23 | 23 | 20 | 20 | 21 | 22 | 25 | 25 | 20 | 21 |

Таблица 5

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнении сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 гр., руки за головой за 2 минуты (кол-во раз).

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| Первый месяц обучения | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Год обучения | 6 | 5 | 7 | 9 | 5 | 5 | 10 | 7 | 9 | 8 |

Таблица 6

Соотношение первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнении бег на 100 м (секунды).

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Первый месяц обучения | 18,3 | 18,5 | 18,2 | 19,0 | 18,2 | 18,1 | 18,4 | 18,9 | 18,3 | 18,5 |
| Год обучения | 17,1 | 17,9 | 17,8 | 17,9 | 17,3 | 17,3 | 17,0 | 17,4 | 17,4 | 17,2 |

Полученные результаты контрольных норматив состояли из 5 упражнений. Рассмотрим первое упражнения метание набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, этот норматив направлен на развитие силы и выносливости можно, увидеть в таблице, что этот показатель вырос более чем на 15 сантиметров (таблица 2). Второе упражнения подтягивание в висе развивает силу и выносливость, если посмотреть в таблицу мы можем заметить, что показатель вырос более чем в 5 раз (таблица 3). Третья упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 2 минуты это упражнения развивает силу, выносливость и быстроты, если сравнивать показатели на 8 раз увеличился (таблица 4). Четвёртое упражнения сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 гр., руки за головой за 2 минуты, развивает это упражнения быстроты, силу, выносливость, выполнили более чем на 9 раз больше (таблица 5). Пятое упражнения бег на 100 м, развивает быстроту, увеличили на доли секунды это показатель (таблица 6). Во время эксперимента проводились, промежуточные контрольные нормативы на основе этих упражнений можно было увидеть постепенный рост. Проводила их раз в месяц, в нормативы входили выше перечисленные упражнения. Динамика результатов имела положительную тенденцию.

Развитие специальной физической подготовленности

Целенаправленное развитие специальной физической подготовленности к соревновательному периоду. В гребном спорте развиваются качества силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость. Для этого используется имитационные упражнения, специальные гребные

тренажёры, гребля с гидротормозом и с отягощением. Для исследований мы использовали гребной тренажёр, так как набор детей был зимой. Мы можем посмотреть в таблицу и увидеть, что дети улучшили свои результаты на прохождении дистанции 2000 м. (таблица 7)

Таблица 7

Соотношение специальной физической подготовленности первого месяца и года обучения в гребле на байдарках и каноэ в упражнении на гребном тренажёре (мин).

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| Первый месяц обучения | 5,23 | 5,20 | 5,18 | 5,13 | 5,09 | 5,53 | 06,33 | 5,08 | 5,21 | 5,31 |
| Год обучения | 5,04 | 5,01 | 4,20 | 4,44 | 4,19 | 5,22 | 5,44 | 4,15 | 5,01 | 4,44 |

Результаты эксперимента

За время исследования к каждому юному спортсмену был индивидуальный подход, как и в общении, так и в исправлении ошибок. Во время работы с детьми я сделала выводы, что детям нужно разнообразить тренировочный процесс, чтобы не было однотипных тренировок, детям 10-13 лет надоедает. На данном этапе начальная подготовка это игра и развлечения они не понимают, что они ходят от избранного вида спорта. Для моего эксперимента была набрана группа из 10 человек. У детей 10-13 лет появился интерес, и азарт в достижение высоких результатов в каждом упражнении. На первых занятиях того интереса к занятиям не была. Первый месяц обучения делали упражнения вяло с лишними движениями, а через год делали упражнения хорошо и старались работать на улучшения своего результата. При грамотном построение тренировочного процесса у детей стало, проявляться интерес к спорту. После первого года занятий юные спортсмены стали более организованные и послушные. Самое главное в этом возрасте включать в

тренировочный процесс подвижные игры у них начитает, появляется спортивный интерес.

Заключение

Для достижения высоких результатов в гребле целесообразно развивать общую и специальную физическую подготовленность параллельно. Многие юные спортсмены преждевременно уходят из спорта, некоторые не могут до конца реализовать себя в спорте, имеются случаи нанесения вреда здоровью (спортивные травмы, перенапряжения, перетренировки). Однако абсолютное большинство юных чемпионов и рекордсменов бесследно исчезают со спортивного горизонта, так и не сумев добиться тех результатов, которых от них ожидали. Как правило, причиной этого является методические ошибки, имеющие своим непоправимые (или трудно поправимые) биологические и психологические изменения в организме спортсмена. Особенно трудно исправить ошибки, допущенные на этапе начальной подготовки. Важным условием построения тренировочного процесса является отслеживание динамики результатов, эффективности тренировочных заданий, правильно подобранных средств и методов тренировки. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях. В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники гребли. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном количестве упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма упражнений

соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов. Показатели физической подготовки дают основание считать, что тренировочные занятия соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся и благоприятно влияют на изменение физических качеств занимающихся. Тренировочные занятия проводились в соответствии с разработанной программой. На этапе начальной подготовки были выполнены поставленные задачи, а именно подготовка базы общефизической подготовки для этапа начальной специализации. В годичном цикле выделяются следующие периоды: подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный). Самым продолжительным является подготовительный период. Количество соревнований на этапе начальной подготовки не более 8-10 в год. Большое внимание уделяется общей физической подготовке. Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на результат приводит, как правило, к нарушению определённых психологических закономерностей и закономерностей фундаментального и физического развития. Сравнили полученные результаты и проанализировали их. Рассмотрим первое упражнения метание набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, этот норматив направлен на развитие силы и выносливости можно, увидеть в таблице, что этот показатель вырос более чем на 15 сантиметров (таблица 2). Второе упражнения подтягивание в висе развивает силу и выносливость, если посмотреть в таблицу мы можем заметить, что показатель вырос более чем в 5 раз (таблица 3). Третья упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 2 минуты это упражнения развивает силу, выносливость и быстроты, если сравнивать показатели на 8 раз увеличился (таблица 4). Четвёртое упражнения сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 гр., руки за головой за 2 минуты, развивает это упражнения быстроты, силу, выносливость, выполнили более чем на 9 раз больше (таблица 5). Пятое упражнения бег на 100 м, развивает быстроту, увеличили на доли секунды это показатель(таблицаб).

Мы изучили возрастные особенности развития двигательных качеств, выявили более рациональный подход по развитию физических качеств путём правильного подбора средств и методов тренировки и повысили эффективность тренировочного процесса. Объектом нашего исследования была физическая подготовленность юных спортсменов группы начальной подготовки 10-13 лет. В результате исследования мы сделали следующие **выводы**:

1. В процессе работы было изучено и проанализировано 63 литературных источника.

2. Установлено, что особенности физического развития и физической подготовленности детей 10-13 лет заключаются в разносторонней и сравнительно продолжительной первоначальной подготовке, исключая какие-либо элементы ускоренного обучения, так как двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в гребле.

3. В ходе исследований влияния используемых методик тренировочного процесса установлено, что уровень физического развития и физической подготовленности достоверно значимо повысился у юных спортсменов исследуемой группы, занимающихся в течение года по указанной выше методике, что подтверждают грамотность ее выбора .