

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 417 группы
заочной формы обучения
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль Физическая культура
Института физической культуры и спорта
Речновой Анны Романовны

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ. Основные направления Государственной политики в области физической культуры и спорта - это модернизация существующей системы спортивной подготовки.

В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных и соревновательных нагрузок.

На уровне высших достижений резко возросло число случаев перенапряжения функциональных систем организма и травматизма, в силу исключительно высоких физических и психических нагрузок, истощения адаптационных возможностей организма спортсменов. Количество ответственных соревнований в различных видах спорта значительно увеличилось. В этих условиях игнорируется необходимость органического увязывания системы спортивных соревнований с объективно существующими закономерностями становления спортивного мастерства, принципами построения спортивной подготовки.

Актуальность темы настоящего исследования обусловлена важной ролью организации тренировочного процесса и спортивной подготовки в целом. Противоречие между расширением календаря соревнований и принципами рациональной и планомерной подготовки к ним определили проблему дальнейшей оптимизации структуры тренировочного процесса. Выявленное противоречие также определило актуальность исследования по теме «Организация спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта гребной спорт».

Объектом исследования данной темы является тренировочный процесс в гребном спорте.

Предметом исследования - целевое распределение специализированных средств и их реализация в структуре круглогодичного тренировочного процесса спортсменов в условиях вариативности тренирующих воздействий для повышения уровня общей и специальной

работоспособности и на этой основе выраженный рост спортивного мастерства.

Цель исследования заключается в поиске путей оптимизации и актуализации планирования тренировочного процесса по гребному спорту.

Для достижения поставленной цели определяются следующие **задачи**:

- ознакомиться с теоретико-методологическими аспектами планирования тренировочного процесса в выбранном виде спорта;
- рассмотреть планирование как основу организации тренировочной работы;
- ознакомиться с методической последовательностью в тренировочном процессе;
- составить объективный индивидуальный план спортивной подготовки спортсменов в соответствии с федеральным стандартом по гребному спорту;
- экспериментально проверить составленный план подготовки спортсменов.

Методы исследования, использованные при написании выпускной квалификационной работы: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; изучение и анализ документации планирования тренировочных занятий гребцов.

Работа состоит из двух глав:

Глава 1. Теоретико-методологические аспекты планирования тренировочного процесса;

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Разработка модели годичного цикла и программного материала для практических занятий.

Основное содержание работы.

Система спортивной подготовки - это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания и тренировки при его активной деятельности в условиях контроля, научного,

медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств воспитания и эффективной организации.

Современную систему спортивной подготовки следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность.¹

Правильное и четкое планирование программного материала является важным фактором успешного решения поставленных задач для процесса в спортивной школе олимпийского резерва.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации достигается в результате непрерывного процесса подготовки спортивного резерва.

Непрерывный процесс подготовки спортивного резерва обеспечивается путем реализации программ спортивной подготовки с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация программ спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки в организациях осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

¹Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"/www.garant.ru

В соответствии с частью 2 статьи 34.5 Федерального закона 329, физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.²

Федеральные стандарты спортивной подготовки³ - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законодательством и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки.

Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения:

- 1) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
- 2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

²Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" /www.garant.ru

³Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" /www.garant.ru

Федеральные стандарты спортивной подготовки включают в себя:

- 1) требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;
- 2) нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
- 3) требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;
- 4) требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- 5) особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;
- 6) требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:⁴

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

⁴Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" /www.garant.ru

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.⁵

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разработка модели годичного цикла и программного материала для практических занятий

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Проблема нагрузки в системе спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, т.к. именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.⁶

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять перспективные планы на 2 – 3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на четыре года.

Основное содержание перспективного плана подготовки включает следующие разделы:

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена);

⁵Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2005

⁶Вовк С. И. Диалектика спортивной тренировки. М.: Физическая культура. 2007

- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 4) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- 5) контрольные нормативы и тесты по годам;
- 6) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований по годам подготовки;
- 7) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 8) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- 9) график учебно-тренировочных сборов, места занятий.

Индивидуальный план содержит конкретные показатели, с учетом его индивидуальных особенностей спортсмена, на основе перспективных планов.

Устремленность к высшим достижениям реализуется в использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации режима жизни, применении специальной системы питания, отдыха и восстановления.

Для того чтобы определить уровень состояния спортсмена, предъявляется определенный индивидуальный планом спортсмена, существует комплексный контроль в спорте – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Комплексность контроля реализуется тогда, когда оценены все следующие показатели:

- 1) показатели тренировочного и соревновательного воздействия;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль должен лежать в основе планирования тренировочного процесса. Комплексный контроль реализуется в ходе измерения результатов при помощи тестов.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно- переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения обозначенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Главными задачами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена будут следующие.

1. Достижение высокой стабильности и экономичности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники данного вида спорта.
2. Последовательное превращение освоенных основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия.
3. Усовершенствование структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
4. Повышение надежности и результативности техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях.
5. Совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудования.
6. Сохранение равновесия на всех этапах выполнения гребка.

Тестирование (контрольные упражнения) по специальной физической подготовленности проводится два раза в год (в начале и конце сезона) и включает в себя:

- контроль за скоростно-силовыми качествами – для этапов начальной подготовки 2 года гребля в 4-,4х без учета времени; для тренировочных этапов гребля в 2-,1х – 500м; для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства гребля в 2-,1х – 2000м;
- контроль за технико- тактической подготовленностью.

Основная цель исследования данной темы заключалась в изучении планирования тренировочного процесса по гребному спорту.

Для выявления результативности грамотно составленного плана тренировочной работы со спортсменами, занимающимися академической греблей на этапе совершенствования спортивного мастерства, проводился **педагогический эксперимент**. Данный метод исследования являлся ведущим в нашей работе.

При решении поставленных задач исследования мы проводили ряд экспериментов в естественных условиях тренировочного процесса. Все экспериментальные исследования проводились на базе государственного бюджетного учреждения «Спортивной школы олимпийского резерва по гребному спорту» в течение 2017 года.

К участию в проводимых исследованиях была привлечена объединенная из 9 человек группа гребцов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Возраст испытуемых составил 17 - 20 лет. Уровень спортивной квалификации кандидатов в мастера спорта.

Работа выполнялась в два этапа. На первом этапе проведены исследования функционального состояния организмов спортсменов, сдача контрольных нормативов в период январь-февраль. На втором этапе проведен основной педагогический эксперимент, в котором объем, характер тренировочных нагрузок, их дозированность и распределение в

тренировочных занятиях были разработаны совместно с тренером команды. В конце эксперимента проводилась повторная сдача контрольных нормативов.

В период с 16.01 по 10.02.2017 года, а также с 20.11 по 14.12 были проведены серии сдачи контрольных нормативов. Результаты тестов соответственно отражены в приложения № 2 и № 3.

Изучение уровня физической подготовленности, их оценка, а также расчеты полученных данных требовали применения методов статистической обработки.

Сравнительный анализ полученных результатов первого и второго полугодия показал, что в экспериментальной группе произошли значительные положительные изменения в функциональном состоянии спортсменов. Спортсмены не только повысили показатели своей подготовки, но и выполнили запланированные на 2017 год спортивные результаты. Два из девяти спортсменов выполнили норматив и им присвоили почетное звание мастера спорта.

Таким образом, рациональное применение индивидуального плана спортивной подготовки гребцов на этапе совершенствования спортивного мастерства является эффективным методическим приемом в тренировочном процессе и способствует повышению работоспособности спортсменов.

ВЫВОДЫ.

Цикличность тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

Руководствоваться данным принципом – можно сделать следующими **выводы:**

1. строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем

последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2. решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов, так как любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки;

3. нормировать и регулировать тренировочные нагрузки. Применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо- и макроциклами);

4. рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;

5. при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

Педагогический эксперимент позволил сделать главное заключение, что на этапе совершенствования спортивного мастерства у спортсменов-гребцов эффективно использовать план подготовки, составленный в соответствии с федеральным стандартом.

Список используемой литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" /www.garant.ru;
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999"Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"/www.garant.ru;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 398 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт";
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. Москва. Издательский центр «Академия».2000;
- 5.Иссурин В.Б. Учебник для ВУЗов «Теория спортивной тренировки». Москва. 2016
6. Вовк С. И. Диалектика спортивной тренировки. М.: Физическая культура. 2007;
7. Покровский В.М., Коротько Г.Ф. Физиология человека. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: 2003;
- 8.Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. Глава №5 - Педагогический контроль в подготовке юных спортсменов.Москомспорт - справочники и методические пособия. 2009;
- 9.Волков Н.И. Теория и практика интервальной тренировки. М.: Военная акад. им. Ф. Э. Дзержинского. 1995;
10. Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. Теория и методики физического воспитания: Учебник. М.: Просвещение, 1990;
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. высш. учеб.заведений.- М.- Физическая культура, 2005;
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991;

13. Холодов Т.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.учебник / Т.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001;
14. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003;
15. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1999;
16. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Москва: Академия, 2006;
17. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2005;
18. Брызгалова, С.И. Методология педагогики – новая реальность. Педагогика. 2006.
19. Глазько, Т.А. Индивидуализация процесса физического воспитания как фактор повышения интереса к занятиям. Вопросы физ. воспитания студентов вузов. М, 1994;
20. Блекмен У. Прогнозирование посредством динамического моделирования. Руководство по научно-техническому прогнозированию. - М., 1977;
21. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005;
22. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1997;
23. Ильина, Н. Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: СПб., 1998;
24. Евсеев Ю. И. Физическая культура; Феникс - Москва, 2012;
25. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития. М.: Академия, 2006;
26. Визитей, Н. Н. Физическая культура и здоровье спортсмена. Теория и практика физической культуры. – 2008;
27. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004;

28. Михайлова Т.В. Гребной спорт. Учебник. М. 2006;

29. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Постатейный. – М.: Юстицинформ, 2016;

30. Гребной спорт: учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой.- М.: Издательский центр «Академия», 2006;

31. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов.-Киев: Здоровье, 1976г.

32. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA– международная Федерация Гребли.

Интернет ресурсы:

33. <http://www.rowingrussia.ru/>

34. <http://www.minsport.gov.ru/>

35. <http://www.consultant.ru/>

36. <http://www.garant.ru/>