

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

«ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ
17-18 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студентки 4 курса 424 группы

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Антоновой Наталии Алексеевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.А. Щербакова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

К.М.Н, Доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.А. Беспалова

инициалы, фамилия

Саратов 2018г.

Актуальность. Разработка и реализация современных средств и методов спортивной тренировки- одно из наиболее необходимых условий достижения успехов в современном спорте

Роль юношеского спорта возрастает, так как он является базой подготовки спортивного резерва. Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых, действенных средств и методов работы с юными спортсменами. В практике накоплен богатый опыт по подготовке взрослых и юных спортсменов. Вместе с тем, научному обоснованию тренировочного процесса, как у мастеров яхтсменов-гонщиков, так и у юных спортсменов уделяется недостаточно внимания. Необходимо отметить, что развитие системы тренировки юных спортсменов находится под постоянным влиянием тенденций, наметившихся в последние годы в мировом спорте.

В теории и методике парусного спорта, как в возрастном, так и в квалификационном аспектах, сведения о показателях функционального состояния и различных видах подготовленности яхтсменов-гонщиков, влияющих на результативность соревновательной деятельности, встречаются лишь фрагментарно. Следствием этого является отсутствие на соревновательном этапе развития теории и методики парусного спорта соответствующих методик построения учебно-тренировочного процесса яхтсменов-гонщиков, в частности 17-18 лет, которая основывалась бы на учете ведущих показателей состояния подготовленности, влияющих на результативность соревновательной деятельности спортсменов, что и делает данное исследование актуальным.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс яхтсмена- гонщика 17-18 лет

Предмет исследования - выявление взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности, влияющих на результативность соревновательной деятельности яхтсменов- гонщиков 17-18 лет

Цель исследования - исследование взаимосвязей показателей

физического развития, физической и технической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет, влияющие на результативность соревновательной деятельности.

Гипотеза. Предполагается, что существенное влияние на эффективность и результативность соревновательной деятельности квалифицированных яхтсменов-гонщиков 17-18 лет оказывают такие показатели физического развития и функционального состояния спортсмена, как: длина тела, станова́я динамометрия, «чувство времени»

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу исследования.
2. Выявить показатели физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет, влияющие на результативность соревновательной деятельности.
3. Разработать наиболее информативный тест для контроля уровня технической подготовленности квалифицированных яхтсменов-гонщиков.

Методы исследования:

- Анализ и обобщение данных специальной литературы.
 - Педагогические наблюдения.
 - Опрос и собеседования.
- Педагогическое исследование.
- Методы математической статистики.

Практическая значимость:

1. Определено, что при построении учебно-тренировочного процесса яхтсмена-гонщика 17-18 лет и нормировании нагрузок необходимо учитывать, что на эффективность и результативность их соревновательной деятельности существенно влияние оказывают показатели физического развития, функционального состояния центральной нервной системы, в состав которых входят: длина тела,

- становая динамометрия, «чувство времени»;
2. К ведущим показателям физической подготовленности следует относить: силовые, скоростные, скоростно-силовые способности, статическую силовую и общую выносливость.
 3. Для определения и оценки уровня технической подготовленности и эффективности построения учебно-тренировочного процесса яхтсменов-гонщиков 17-18 лет разработан информационный тест на воде «Слаломная дорожка», а так же нормативная шкала оценки времени его выполнения.

Структура и объем работы

По своей структуре работа состоит из введения, 3 глав, заключения, приложения и списка литературы. Работа изложена на 58 страницах машинописного текста, содержит 3 рисунков, 8 таблиц, списка литературы и практические рекомендации в качестве приложения.

Основное содержание работы

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы и решаемых задач, формулируется цель исследования, определяется научная новизна и практическая ценность результатов.

В первой главе вводятся основные используемые понятия, о деятельности парусного спорта, тренировочном процессе яхтсменов, актуальных проблемах тренировочного процесса, данной категории яхтсменов –гонщиков в возрасте 17-18 лет. Особенности совершенствования технической подготовки яхтсменов, даётся определение техники, видов техники, составляющие техники, изучение средств и методов общей и специальной подготовки яхтсменов.

Во второй главе рассматриваются цели, задачи и организация исследований.

Цель работы заключалась в исследовании взаимосвязи показателей физического развития, физической и технической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет, оказывающей непосредственное влияние на результативность соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

Исходя из целей исследований, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу исследования
2. Выявить показатели физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет, воздействующие на соревновательную деятельность.
3. Разработать новый наиболее объективный и полно раскрывающий тест для контроля уровня технической подготовленности квалифицированных яхтсменов-гонщиков.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследований:

- Анализ и обобщение данных специальной литературы.
- Педагогические наблюдения.
- Опрос и собеседования
- Педагогические исследования.
- Методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных специальной литературы.

Анализ и обобщение данных специальной литературы осуществляется с целью формирования представления о состоянии проблемы и путях ее

решения, а также для интерпретации данных полученных при исследовании. Всего за время написания работы, по поставленной проблеме было изучено более 60 литературных источника.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение - один из основных методов исследований, проводимых с целью изучения особенностей построения учебно-тренировочного процесса в парусном спорте. Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-тренировочных занятий.

Объектом педагогических наблюдений являлись:

А) Морфометрические показатели квалифицированных спортсменов в парусном спорте.

Б) Особенности физической подготовленности в парусном спорте.

Все наблюдения фиксировались в дневниках и журналах, а также протоколировались.

Опрос и собеседование

Этот метод был применён для определения состояния вопроса в практики подготовки яхтсменов-гонщиков.

Работа проводилась путём осуществления очного собеседования с ведущими спортсменами и тренерами. В процессе выполняемой работы опрашиваемые поясняли о имеющемся положении в практике и делились своими понятиями и переживаниями о тренировочном процессе, которые должны быть реализованы в нем.

Всего было опрошено 8 тренеров из г. Москвы, Воронежа и Саратова

Педагогическое исследование

Задачей педагогического исследования явилось выявление взаимосвязи физического развития, физической и технической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет.

Объектом исследований были спортсмены занимающиеся в Саратовской областной детско-юношеской спортивной школе «Надежда губернии»

Методы математической статистики

Обработка цифрового материала с использованием программ MicrosoftOffice(пакет анализа MicrosoftExcel).

Достоверность полученных данных определялась с t-критерия Стьюдента, За основу принимался уровень значимости α нашедший широкое применение в педагогических и биологических исследованиях.

Организация исследований.

I этап 2014-2015 г.	Исследование проводилось в период 2014-2017г.г. в 3 этапа, Изучались материалы научно-методической литературы,
II этап 2015-2017 г.	уточнялась общая концепция работы, решались организационные вопросы по привлечению в экспериментуемых квалифицированных спортсменов,
III этап 2016-2017 г.	Проведение основного педагогического Сбор практической информации по материалам исследований. Обработка полученных данных. Написание работы.

В третьей главеустанавливаются факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности, яхтсменов гонщиков 17-18 лет.

Целью настоящего исследования явилось выявление взаимосвязи физического развития и физической подготовленности с показателями соревновательной деятельности квалифицированных яхтсменов- гонщиков.

В качестве объекта исследования была определена учебно-тренировочная деятельность яхтсменов-гонщиков 17-18 лет.

Предметом исследования явилось выявления взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности, влияющих на результативность соревновательной деятельности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет.

В работе использовались общепринятые методы исследования.

Вся исследовательская работа была выполнена в несколько этапов. На первом этапе изучались показатели физического развития и функционального состояния систем организма квалифицированных яхтсменов-гонщиков.

В обследовании приняли участие 10 спортсменов квалификации 1 разряд - КМС, Возраст испытуемых 17-18 лет. Проведенный анализ полученных результатов позволил выявить, что показатели, отражающие физическое развитие и функциональное состояние систем организма яхтсменов-гонщиков в 65.8% случаев соответствует описанным в научно-методической литературе средним возрастным нормам людей, не занимающихся спортом.

Исследование физического развития, функционального состояния и физической подготовленности участников эксперимента позволило установить состав ведущих показателей, влияющих на реализационную эффективность и результативность соревновательной деятельности квалифицированных яхтсменов-гонщиков 17-18 лет. К этим показателям относятся;

- длина тела,
- становая динамометрия,
- «чувство времени»,
- прыжок в длину с места,
- время бега на 60 м,
- время бега на 3000 м.

Для того чтобы иметь возможность на любом этапе подготовки независимо от календаря соревнования оценить эффективность учебно- тренировочного процесса, уровень физической и технической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет, специально был разработан информативный тест па воде «Слаломная дорожка» и определена шкала оценок времени его выполнения. Использование разработанной шкалы оценок уровня технической подготовленности квалифицированных яхтсменов-гонщиков 17-18 лет, по

времени выполнения теста на воде «Слаломная дорожка» позволяет выявить ведущие показатели, обуславливающие эффективность их соревновательной деятельности, и осуществлять управление учебно-тренировочным процессом. Выявленный состав ведущих показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет, а также информативный тест на воде «Слаломная дорожка» позволяют рассмотреть реальную эффективность подготовки спортсменов в рамках реализации годичного цикла тренировки, построенного в соответствии с рекомендациями типовой программы «Парусный спорт» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

В Заключение

Анализ современной научно-методической литературы, а также изучение практического опыта ведущих тренеров и в парусном спорте показал, что в системе подготовки имеются существенные недостатки, как в теоретическом обосновании, так и в практическом применении современных средств и методов спортивной тренировки квалифицированных яхтсменов-гонщиков.

Существенное влияние на эффективность и результативность соревновательной деятельности квалифицированных яхтсменов-гонщиков 17-18 лет оказывают такие показатели физического развития и функционального состояния спортсменов, как: длина тела, станова́я динамометрия, «чувство времени»,

Основными показателями физической подготовленности, обуславливающими результативность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-гонщиков являются, силовые, скоростные и скоростно-силовые способности, статическая силовая и общая выносливость.

В результате исследования был разработан информативный тест на воде «Слаломная дорожка» и нормативная шкала оценки времени его выполнения,

который позволяет определить уровень технической подготовленности яхтсменов-гонщиков 17-18 лет.

Так же даны практические рекомендации по изученному материалу и проведенному тестированию, для дальнейшего использования в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Список литературы

1. *Акименко В.И.* Методические рекомендации по оптимизации управления подготовкой высококвалифицированных яхтсменов: [Текст] метод. Рекоменд./ В.И Акименко – Киев:РНМК ГК УССР по ФК и С 1986.-16с
2. *Алферова ТВ.* Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов: [Текст] учебн.пособ, /Т.В.Алферова. - Омск, ОГИФК, 1986.-312 с.
3. *Баландин В.И.* Прогнозирование в спорте: [Текст] учебн.пособ. /В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко - М., Физкультура и спорт, 1986. -192 с.
4. *Баландин Ю.А.* [Текст] Метод, пособ. / К).А.Баландин, Ю.И. Косткж. - Краснодар, ГК РСФСР по ФКиС, 1991.- 62 с.
5. *Бальсевич В. К.* Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации, [Текст] / В.К.Бальсевич // Теор и практ. физич.куль-ры. - 1980. - №1. - С. 14-19.
6. *Бальсевич В. К* Физическая активность человека: [Текст] учебн.пособ. / В.К.Бальсевич, В.А.Запорожнов - Киев. Здоров'я, 1987. - 224с.
7. *Благуш П.К.* К теории тестирования двигательных способностей: [Текст] учебн.пособ. /П.К.Благуш - М., Физкультура и спорт, 1982.-166 с.
8. *Бонд Б.* Справочник яхтсмена [Текст] / Пер. с англ. - Л.: Судостроение, 1989, - 336 с.
9. *Бондаревский Е.А.* Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста [Текст] / Е.А. Бондаревский, Н.М. Мамаджанов // Теор. и практ. физич. куль-ры. - 1981 - №10. - С. 36-38.