

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ВОДНОЛЫЖНОМ
СПОРТЕ У ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы
направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сидоренко Александра Сергеевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

До сих пор в теории и практике юношеского спорта до настоящего времени вопросам типологии двигательной одаренности при выявлении предрасположенности детей к различным видам спортивной деятельности уделяется недостаточное внимание, что, естественно, сказывается на эффективности ориентационной работы в детско-юношеских спортивных школах.

В воднолыжном спорте крайне важным является выбор специализации для ребенка.

Все это обуславливает **актуальность** проведения настоящего исследования

Воднолыжный спорт - вид спорта, в основе которого лежит движение спортсмена по поверхности воды на водных лыжах с помощью буксирующего катера. Обычно проводятся соревнования по так называемому воднолыжному многоборью, включающему слалом, фигурное катание и прыжки с трамплина.

Из трех классических дисциплин первыми соревнования проводятся в слаломе. И по сей день слалом остается самым распространенным видом среди любителей и профессионалов. Воднолыжный слалом отличается от горнолыжного одной существенной деталью, а именно отсутствием зачета времени. Слаломная трасса имеет стандартные размеры. Катер движется по трассе с постоянной скоростью, замеряемой автоматическим прибором. В это время воднолыжник должен обогнуть шесть буев, равномерно удаленных справа и слева от середины катера на 11,5 м. Спортсмен проходит дистанцию многократно в обоих направлениях, причем уровень сложности постоянно растет, т. к. скорость катера при каждом новом прохождении повышается на 3 км/ч (макс. до 55 км/ч у женщин и до 58 км/ч у мужчин). Если лыжник на максимальной скорости 55–58 км/ч обогнул все буи, при следующем заезде фал укорачивается с 18,25 до 16 м. Дальнейшее укорочение: 14,25 — 13,00 — 12,00 — 11,25 — 10,75—10,25 — 9,75 м. Лыжник, обогнувший максимальное количество буев на максимальной скорости (засчитываются 1, 1/2 и 1/4 буя),

является победителем. При падении засчитываются все пройденные до этого буй. Начальная скорость в открытом классе составляет для женщин 55 км/ч, и для мужчин 58 км/ч . В классе юниоров скорости соответственно уменьшаются. Скорость катера контролируется системой ZERRO OFF. Мировой рекорд у женщин —4 буй при длине фала 10,25 м (РеджинаДжеквис 2014, США), у мужчин — 2,5 буй при длине фала 9,75 м (Найт Смит, США). В последнем случае фал был на 1,75 м короче расстояния от середины катера, где он закреплен, до буй. Таким образом, при данной длине фала для того, чтобы обогнуть буй спортсмен должен использовать длину своего тела. Рекорды России: Женщины – 2,00 буй 10.75 – Алиса Шевкунова (2017). Мужчины - 3.00 буй. 10.75 - Алексей Корбуков (1985).

В фигурном катании спортсмен чувствует себя свободнее, чем в других дисциплинах. Спортсмен сам определяет себе длину фала и скорость катера. Существует утвержденный Международной федерацией список фигур, которые воднолыжник может включить в две своих программы продолжительностью 20 секунд каждая. Каждая фигура засчитывается однократно, т. е. если спортсмен делает фигуру второй раз в одной из программ, повторно она не засчитывается. Фигурное катание оценивается по сумме баллов. Каждая из фигур в списке имеет определенную «стоимость» в зависимости от сложности исполнения фигуры. Так, например, фигуры с «волны» (исполняемые с отрывом от воды) сложнее и поэтому оцениваются выше, чем «гладкие» фигуры, исполняемые без отрыва от воды; фигуры на одной лыже оцениваются выше, чем фигуры на двух лыжах. Степень сложности повышается и при увеличении количества оборотов. Повороты осуществляются на 90, 180, 360, 540, 720 и 900 градусов. Лыжник должен показать максимальное количество фигур в обеих программах. При падении засчитываются все фигуры, выполненные до падения. Судьи, находящиеся на земле, записывают фигуры и оценивают их правильность исполнения. Баллы суммируются, и победителем является спортсмен, набравший большее количество баллов (если были показаны более высокие результаты, идет

рассмотрение вопроса о присвоении статуса рекорда). Рекордсменом мира среди мужчин в этом виде воднолыжного многоборья является - Алексей Жерносек 12570 очков (2011), среди женщин — ErikaLang 10850 очков 2018. Рекорды России: Женщины - 8120 очков - Татьяна Чуракова (2012) Мужчины - 8980 очков - Станислав Корнев.

Самой зрелищной дисциплиной в водных лыжах являются прыжки с трамплина. Эта дисциплина требует от спортсмена не только большой выносливости, но и завидного мужества. В соревнованиях спортсмену предоставляется три попытки прыжка. Длиной прыжка считается расстояние от края прыжкового трамплина до точки касания лыжником поверхности воды. Попытка засчитывается, если лыжник смог доехать до 100-метровых ворот, стоя на лыжах. Максимальная скорость катера для женщин равна 54 км/ч, для мужчин — 57 км/ч. Длина фала составляет 23 м. Женщины выбирают высоту трамплина 1,5 м. или 1,65 м., мужчины — 1,5 м.; 1,65 м. или 1,8 м. Чтобы прыжок получился как можно длиннее, спортсмен сперва выезжает как можно шире справа от катера, поворачивает лыжи в направлении трамплина как можно позже и едет, пересекая линию движения катера, чтобы увеличить собственную скорость. У лучших в мире спортсменов-прыгунов скорость захода на трамплин достигает 120 км/ч. Точка приводнения у лыжника визируется приборами с берега, и градус угла передается на компьютер, который высчитывает длину прыжка с точностью до 10 см, или длина прыжка высчитывается путем подключения двух видеокамер и компьютера. Засчитывается самый дальний из трёх прыжков. Лыжник, прыгнувший дальше всех, является победителем. Мировыми рекордсменами в настоящее время являются РайнДодд (Канада) — 77.4 м. (2017) и Джасинта Кэрролл — 60.3 м. (2016).

Рекорды России: Женщины - 56.6 м - Елена Милакова (2002), мужчины - 68.7 м - Игорь Морозов (2018).

Объектом исследования выступает тренировочный процесс по воднолыжному спорту.

Предметом исследования является процесс, направленный на выбор спортивной специализации в воднолыжном спорте.

Цель работы: выявить, как влияют особенности телосложения спортсмена и показатели развития специальных физических качеств на спортивные результаты в воднолыжных направлениях.

Гипотеза: предполагается, что особенности телосложения и физические способности смогут повлиять на выбор спортивной специализации в воднолыжном спорте.

Для достижения цели были поставлены **задачи:**

1. Проанализировать литературные источники и рассмотреть основные принципы выбора воднолыжного направления.
2. На базе педагогических и медико-биологических исследований обосновать выбор подвида в воднолыжном спорте;

Методы исследования:

- педагогическое наблюдение
- контрольные испытания
- обработка полученных данных

Цель эксперимента: выявить, как влияют особенности телосложения спортсмена и его физические качества на результаты в воднолыжных направлениях.

Для данного эксперимента мы приводим в пример группу спортсменов из 10 человек, которые начали заниматься одновременно у тренера по одной методике.

Для начала надо отметить, что для каждого подвида в воднолыжном спорте нужно определенное телосложение. Так для фигурно катания на водных лыжах спортсмену оптимально быть невысокого роста среднего телосложения, а в слаломе наоборот приветствуется высокий рост спортсмена, который способствует достижению наибольших результатов в дальнейшем.

Так же важно учитывать возрастные особенности спортсменов в момент начала занятий спортом, индивидуальные особенности, талант к этому виду спорта.

Эксперимент проводился с мая 2017 года по сентябрь 2018 года. В начале эксперимента всем спортсменам было по 12 лет. К данному спорту у них был большой потенциал и, главное, желание заниматься постоянно.

Первые успехи у спортсменов были в фигурном катании, так как детям проще начинать именно с этого подвида в спорте.

В воднолыжном спорте большое значение имеет сила рук, поэтому на тренировках большое внимание уделялось ее развитию. Проводились специальные тесты для определения силы:

Тесты для определения силы рук

1. Отжимания от пола.

Испытуемый принимает положение «упор лежа», руки и спина прямые, подбородок приподнят вверх, расстояние между ладонями равно ширине плеч. Под испытуемым устанавливается планка высотой 5 см, по нижней части грудной клетки. Выполняется сгибание рук в локтевом суставе до легкого касания грудной клетки с контрольной планкой, сохраняя прямое положение туловища.

2. Подтягивания на перекладине.

При выполнении данного теста испытуемый принимает положение «вис», берется за перекладину хватом сверху (ладони от себя). После этого, сохраняя прямое положение туловища, испытуемый выполняет подтягивание (сгибание рук и разгибание рук в висе). Верхняя точка подтягивания фиксируется по подбородку, который должен подняться выше перекладины, нижняя точка – полностью выпрямленные руки в локтевом суставе. Учитывается максимальное количество раз.

3. Напрыгивания на опору, находящуюся на уровне груди - имитация прыжков с трамплина. Спортсмен должен напрыгнуть на опору и принять положение «упор», потом спрыгнуть с батута.

4. Подтяги с фалом - имитация слалома. Данный эксперимент проводился у шведской стенки. К перекладине на уровне пояса спортсмена привязывалась рукоятка от фала. Спортсмен, упираясь ногами в шведскую стенку, принимал положение «вис» (на рукоятке) и делал максимальное сгибание и разгибание рук в этом положении.

Так же, одновременно с тем как появились первые результаты в фигурном катании, а именно спортсмены стали делать 5-6 самых простых фигур, они начали изучать слалом и прыжки с трамплина.

До сентября 2017г. фигурное катание на водных лыжах было основным их направлением, до тех пор, пока у трёх спортсменов – ученик 1, ученик 5 и ученика 8- не начался активный рост, в то время как у остальных мальчиков такого активного роста не наблюдалось, они росли медленно и поэтому на спорте это никак не отражалось. А спортсмены, которые начали активно расти начали показывать наиболее лучшие результаты в слаломе, чем те у которых рост средний.

Из таблицы следует, что силовые показатели улучшили все спортсмены.

Но конечно рост в воднолыжном спорте это не самый главный фактор, и не только от него зависит на какой подвид делать упор для наилучших результатов. Так же особое внимание следует уделять координации движений, силе и выносливости.

Для развития координации и силы в воднолыжном спорте кроме обычных тренировок так же применяются различные спортивные игры способствующие развитию этих качеств: это футбол и баскетбол. В борьбе за летящий мяч футболисты и баскетболисты часто применяют прыжки, которые выполняются толчком одной из двух ног. Для того чтобы завладеть мячом, спортсмену часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь таким же его действиям. Это развивает у юных воднолыжников прыгучесть, которая необходима для фигурного катания и прыжков с трамплина.

В связи с этим были проведены различные тесты, чтобы определить какой подвид в воднолыжном спорте подходит этим ребятам, чтобы в дальнейшем знать, на что именно основной упор для достижения наибольших результатов.

Тесты для определения координации спортсмена:

1. Имитация фигур на грации с лыжей.

К любой опоре на уровне рук привязывается фал. Спортсмен надевает одну лыжу, встает на грацию и делает вращательные фигуры.

Смог уверенно выполнить несколько простых фигур- ++

Смог выполнить только одну фигуру и упал- +-

Не смог устоять на грации- --

2. Кувырки с послед прохождением по прямой линии

Спортсмен на гимнастической дорожке (или на матах) делает серию кувырков вперед или назад. После того как он сделал 5 кувырков, спортсмен должен встать и пройти по прямой линии 5м.

Прошел всю длину - ++

Прошел половину длины +-

Не смог пройти по линии - --

Исходя из этих тестов, мы легко определили, какой вид в воднолыжном спорте для юного спортсмена наиболее оптимальный в плане результатов.

Так из десяти спортсменов 5 мальчиков – ученик 2, ученик 3, ученик 7, ученик 9 и ученик 10 - стали заниматься многоборьем - они были среднего роста, сильные, с хорошей координацией, трое стали слаломистами – ученик 1, ученик 5 и ученик 8 – высокие и сильные, но менее координированные и двое стали катать только фигуры – ученик 4 и ученик 6 - спортсмены среднего роста, сильные и с отличной координацией движений.

У многоборцев, конечно, тоже был «основной» вид катания и у них уже смотрели только на то, что лучше всего получалось независимо от роста и телосложения.

На основании проведенных исследований, можно сделать вывод, что рост, вес и телосложение спортсмена играют огромную роль в выборе воднолыжного направления.

Исследовав группу спортсменов, мы наглядно показали, что выбор направления очень сложный и трудоемкий процесс, как для тренера, так и для спортсмена. Если допустить ошибку, то можно не раскрыть весь потенциал спортсмена или во все загубить его. Поэтому, благодаря статистике и контрольно измерительным тестам, мы определили то, какой вид воднолыжного многоборья подходит тому или иному ребенку.

Из таблицы 2017 года, мы видим, что результаты у всех детей практически одинаковы, независимо от того многоборец ребенок или нет. Это происходит потому, что выбор направления воднолыжного многоборья или многоборья в целом, был сделан только что и спортивные результаты в видах будут отличаться только через 1 год.

Из таблицы спортивных показателей в сентябре 2018г. видно, что те спортсмены, которые занимаются многоборьем, увеличили свои результаты во всех воднолыжных направлениях, слаломисты показали лучшие результаты из всех в слаломе, а фигуристы - в фигурном катании. Это доказывает, что для слалома оптимально быть высокого роста, и координация тут не так важна, как для фигурного катания; а для фигур и многоборья рост должен быть средний, но координация наоборот должна быть выше.

Конечно, из всяких правил бывают исключения. Так некоторые низкорослые спортсмены могут отлично прыгать с трамплина и не менее хорошо брать слаломные трассы, а высокие могут быть мастерами в фигурном катании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под телосложением понимают размеры, формы, пропорции (соотношение одних размеров тела с другими) и особенности взаимного расположения частей тела.

В большой степени уровень физического развития определяется двигательной активностью человека. Доказано, что, как правило, показатели физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом, намного выше, чем у не занимающихся.

Для достижения результатов в воднолыжном спорте спортсмены должны быть хорошо физически развиты, у них обязательно должна быть хорошая координация движений, сила, ловкость, умение быстро ориентироваться в различных ситуациях.

Ловкость это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Критериями ловкости являются:

- координационная сложность двигательного задания;
- точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
- время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Для развития ловкости, координации и силы в воднолыжном спорте кроме обычных тренировок так же применяются различные спортивные игры способствующие развитию этих качеств: это футбол и баскетбол.

В борьбе за летящий мяч футболисты и баскетболисты часто применяют прыжки, которые выполняются толчком одной из двух ног. Для того чтобы завладеть мячом, спортсмену часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом отесняя соперника, сопротивляясь таким же его действиям. Это развивает у юных воднолыжников прыгучесть, которая необходима для фигурного катания и прыжков с трамплина.

Прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлета.

Известно, что тип телосложения имеет значение для достижения высокой результативности в том или ином виде спорта.

Подведем итог, почему именно высокие спортсмены достигают больших результатов в слаломе, а спортсмены среднего и низкого роста больше подходят для фигурного катания и прыжков с трамплина.

В слаломе длина троса, за который держится спортсмен, изначально составляет 18 метров, а расстояние от кильватера до буя составляет 11,5 метров. После прохождения спортсменом трассы на максимальной скорости начинают укорачивать трос. Таким образом, за счет своего роста спортсмену легче проходить трассу на более коротких веревках, так как он как бы удлиняет трос. На рисунке (Приложение И) хорошо видно как спортсмен ложится на воду при взятии буя на короткой веревке. Именно так рекордсмен мира в слаломе смог поставить свой рекорд на девятиметровом тросе, так как он лег на воду и (напомню что расстояние до буя 11 метров, а трос уже 9 метров) за счет своего почти двух метрового роста смог дотянуться до буя и обогнуть его. Низкорослому спортсмену такое вряд ли удалось бы.

Известно так же, что люди высокого роста часто обладают меньшей координацией движений, чем люди среднего и маленького роста, а так как координация - это главное в фигурном катании и прыжках с трамплина, получается, что немаловажным фактором в этих подвидах является рост спортсмена.

Использование теоретических знаний построения тренировочного процесса и результатов многолетнего практического опыта проведения учебно-тренировочных занятий позволило адекватно подходить к выбору подвида в спорте новичкам и проводить тренировки так, чтобы результаты спортсмена постоянно улучшались.

Главными принципами подготовки спортсменов-воднолыжников является адекватность содержания физической, технической, теоретической, тактической подготовки индивидуальным типологическим особенностям организма, гармонизация тренировки и физического развития.