

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических
основ физического
воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
магистерской работы на тему:

**«Актуальность общей и специальной физической подготовки у
начинающих гребцов»**

студента 3 курса Института физической культуры и спорта
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физическая культура

Лукьянова Владимира Сергеевича

Научный руководитель
доцент, к.м.н., доцент

Н.М. Царева

подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Аналитический обзор литературы.....	7
1.1 История гребли на байдарках и каноэ.....	6
1.2 Физиологические особенности в тренировках гребца	28
1.3 Средства и методы обучения гребцов.....	34
1.4 Особенности организации тренировочных занятий с группой начальной подготовки	41
1.5 Возрастные особенности у подростков начальной подготовки 13-14 лет.....	49
Глава 2 Исследование	52
Развитие общей и специально-физической подготовки у подростков 13-14 лет.....	52
Заключение.....	57
Библиографический список.....	61

Введение

Актуальность. Прообразы каноэ и байдарок существовали много веков назад. Так утверждают археологи, которые обнаружили древние лодки при раскопках на территории многих стран. За 2500 лет до н.э. египтяне изображали лодки на надгробных досках. В России на берегах озера Ладога и реки Дон были найдены дубовые челны, выдолбленные более 4000 лет назад. Лодки, напоминающие каноэ и байдарки, использовались для передвижения, торговли и военных действий жителями Африки, Латинской Америки, Канады, Южной Азии, Чукотки. [66]

В 1866 году был создан первый в мире гребной клуб, который чуть позже получил поддержку Уэльского принца Эдварда VII и носил амбициозное название: «Английский Королевский клуб гребли на байдарках и каноэ». С этого времени аналогичные клубы стали появляться по всему миру: в Канаде, Германии, Европе, Скандинавии, Америке. Лидерские позиции на первых чемпионатах мира удерживали представители Германии, Швеции, Чехословакии, Австрии, Дании и Норвегии. Но в 1956 году им пришлось уступить спортсменам СССР. Всего советские каноисты и байдарочники участвовали в 20 чемпионатах, заняв в 16 из них первое общекомандное место.

Известно, что в 1936 году в Берлине на XI Олимпиаде байдарочники и каноисты впервые в истории получили право бороться за олимпийские медали, однако, это были только мужчины в одиночках и двойках. Женщины получили право участвовать в олимпийских играх лишь только в 1948 году в XIV играх в Лондоне.

На сегодняшний день гребля на байдарках и каноэ является одним из самых распространенных видов спорта. Больше количество медалей завоевано в олимпийских видах спорта спортсменами- гребцами. В идеале

страна-участница олимпийских игр может завоевать 12 золотых медалей на дистанциях 500 м и 1000 м.

Олимпийские игры – это не единственная возможность стать победителем. Систематически проводятся чемпионаты и кубки мира, чемпионаты Европы, серии соревнований Гран-при, первенства для юниоров, разнообразные международные регаты. Программа всех международных регат и чемпионатов включает в себя соревнования на байдарках и каноэ-одиночках, двойках и четверках на дистанциях 200 м, 500 м и 1000 м. [65]

Международная федерация гребли занимается постоянным развитием этого вида спорта и вносит изменения в правила проведения соревнований. Количество членов федерации выросло до 150 (по состоянию на 2000 год), а количество любителей гребли не поддается подсчету и, к счастью, только увеличивается.

В основе общей подготовки гребцов лежит взаимосвязь всех физических качеств: развитие одного из них может положительно влиять на развитие других и, наоборот, в случае отставания одного качества может затруднить развитие остальных. Принцип всесторонних и разноплановых занятий с молодыми спортсменами приобретает первостепенное значение. В возрасте 13-14 лет организм человека находится в интенсивной стадии роста и формирования, а воздействие различных физических занятий, может проявляться особенно заметно как положительно, так и отрицательно. Исходя из этого, для правильного планирования тренировочного процесса спортсменов важно, в первую очередь, учитывать возрастные особенности формирования растущего организма. Важнейшую роль в процессе всестороннего развития спортсменов играет физическая подготовка и воспитание специальных физических качеств необходимых в данном виде спорта.

Выбор данной темы был основан на том, что в последнее время заметно вырос интерес молодежи к занятиям греблей на байдарках и каноэ.

Целью наших исследований было установить и сравнить уровни физической подготовленности подростков 13-14 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ в разные временные периоды.

Объектом исследования является изучение процесса развития и формирования физических качеств юных спортсменов 13-14 лет в результате адекватно подобранных и примененных тренировок общей и специальной направленности.

Предметом исследования стало изучение физической подготовленности юных спортсменов 13-14 лет в начале и в конце эксперимента в результате тренировок.

Цель определила задачи:

1. Проанализировать доступную литературу по теме работы.
2. Изучить показатели физической подготовленности юных спортсменов 13-14 лет до, и в конце эксперимента на основании тестирования по показателям физической подготовленности при использовании общефизических и специальных упражнений. .
3. Установить влияние применяемых в эксперименте упражнений в улучшении показателей физической подготовленности юных спортсменов, сделать выводы.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы документальных и архивных материалов.
2. Тестирование контрольных нормативов.
3. Хронометрирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математически-статистический метод.

Гипотеза данного исследования заключается в том, что изучение возрастных особенностей развития двигательных качеств позволит нам выявить более рациональные подходы по развитию необходимых физических качеств (гибкость, сила, координация, выносливость, быстрота) путем правильного подбора средств и методов тренировки, а также повысить эффективность самого тренировочного процесса.