

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ В
ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ»

АФТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

ЖУРАВЛЕВА НИКИТЫ АЛЕКСЕЕВИЧА

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Общая характеристика работы

Гребля является одним из древнейших видов спорта. Самые ранние сведения о гонках на гребных судах, которые проводились на Ниле в Древнем Египте, восходят к 25 веку до н. э. Позднее такие состязания стали проводиться в Древнем Риме. Гребные гонки проводились в Англии ещё в XVII веке, когда перевозчики грузов и пассажиров устраивали соревнования между собой; потом были усовершенствованы профессионалами и любителями в XIX столетии, а в самом начале XX века широко распространились по всем странам и континентам. На протяжении своего развития гребля видоизменялась и совершенствовалась, и отличия с современной греблей колоссальны. Во времена первых гонок между Оксфордом и Кембриджем лодки представляли собой тяжелые клинкерские шлюпки либо катера, с неподвижными сиденьями и узкими лопастями весел. Пять великих изобретений в области инвентаря, которые определили то, как гребля выглядит сейчас:

1. Аутригер
2. Гоночные лодки с гладким корпусом вместо досок внахлест
3. Вращающаяся уключина
4. Скользящие сиденье
5. Современные материалы, которые заменили дерево и железо.

Техническое совершенствование, развитие инвентаря неизбежно приводило к изменению и адаптации техники гребли, для получения максимального результата. Техника физического упражнения - это наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия (под рациональностью понимается эффективно, экономично, целесообразно).

Актуальность исследования. Техника является неотъемлемой частью любого физического упражнения во всех видах спорта. В любом виде спорта

существенно важным является правильное понимание и использование общих технических навыков. Это в полной мере относится к академической гребле, ведь и новичок, и Олимпийский чемпион используют одни и те же базовые технические навыки. То, как они их используют и как повышают их эффективность, - вот что отличает одного от другого.

Во многих видах спорта техника базируется на природных инстинктах человека. Каждый день мы видим детей двух-трёх лет, инстинктивно пинающих мячик; если погрузить ребёнка в воду – он естественным образом поплывёт. Но если посадить кого-нибудь в академическую лодку, неважно в каком возрасте, и он тут же почувствует себя как «рыба на берегу». Умение грести не является врожденным.

К сожалению, на сегодняшний день, академическая гребля в нашей стране находится на более низком уровне, чем в других странах. По мнению Вячеслава Иванова, трехкратного олимпийского чемпиона в одиночке, в нашей стране сложилась несовершенная система тренировочного процесса. Многие спортсмены увлеклись «накачиванием мускулов», а это в корне неправильно. Все ведущие в мире специалисты акцентируют внимание на постановки правильной техники гребка. Поэтому, роль техники в академической гребле сегодня наиболее актуальна.

Объект исследования: процесс формирования и совершенствования технической подготовки на занятиях академической греблей.

Предмет исследования: уровень развития двигательных и технических навыков гребцов в возрасте 14-15 лет.

Цель исследования: использование эффективных средств и методов технической подготовки в учебно-тренировочном процессе гребцов 14-15 лет на этапе начальной спортивной специализации.

Гипотеза исследования: предположено, что уровень развития двигательных и технических навыков в академической гребле оказывает существенное влияние на результаты спортсменов.

Для достижения поставленной цели в работе были выдвинуты следующие **задачи:**

1. Изучить функциональное состояние организма и техническую подготовленность спортсменов, занимающихся академической греблей.
2. Определить подбор специальных упражнений для эффективного развития технических навыков гребцов.
3. Выявить эффективность применения специальных упражнений, влияющих на спортивный результат.

Для решения выдвинутых задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос и собеседование.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.

Общее содержание работы

Академическая гребля — это циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут вёслами, используя мышцы спины, рук и ног, проходя дистанцию спиной вперёд, в отличие от гребли на байдарках и каноэ.

Академическая гребля очень сильно отличается от гребли на байдарках и каноэ. Отличия заключаются в способе движения и получаемым спортсменом нагрузкам. При занятиях академической греблей спортсмены

задействуют около 95% мышц своего тела. Техническая подготовка квалифицированных спортсменов в рамках дисциплины «академическая гребля» заключается в формировании двигательных навыков, которые в дальнейшем позволяют в полной мере пользоваться возможностями собственного организма спортсмена. Так как гребной спорт является циклическим видом спорта, то техника выполнения движений в лодке предполагает образование замкнутого цикла, направленного на рациональную организацию внутренних, внешних сил для увеличения скорости движения лодки. Методологической задачей тренера является выработка гребца навыка движения, овладения им техникой. Таким образом, чтобы гребля происходила для него практически автоматически, обеспечивая большую вариативность и надежность.

Одним из методологических аспектов современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле является недопущение грубых ошибок и причин их появления в процессе подготовки спортсменов. Техника гребли соответствует трём принципиальным основам:

- длина проката (расстояние, на которое продвигается лодка между гребками);
- сила гребка (скорость, развиваемая лодкой между гребками);
- темп (количество гребков в минуту).

Сам же гребок состоит из следующих фаз: захват; проводка; конец; подъезд.

То, как эти фазы сочетаются друг с другом, определяют ритм гребка. При этом ноги, спина и руки гребца должны двигаться скоординировано, также необходимо удерживать баланс лодки во время её движения. Для повышения спортивных результатов используют три метода тренировок:

- увеличение эффективности работы мышц путём повышения физической силы и переносимости лактата;
- развитие психологических возможностей;
- развитие технических навыков.

Для достижения максимальной эффективности, необходимо использовать все три метода, но при этом время, потраченное на развитие базовых технических навыков, позволит достичь экипажу большей эффективности в повышении скорости лодки.

Определение метаболизма.

Главным источником энергии для сокращения мышц является обмен гликогена в мышечной клетке. Обмен может быть аэробным, когда для него необходим кислород, или анаэробным, когда кислород не требуется.

Во время нагрузки организм способен получать энергию посредством аэробного и анаэробного обменов одновременно. Они не являются взаимозаменяемыми и происходят одновременно, при этом степень задействованности каждого определяется длительностью и интенсивностью нагрузки. Можно проводить тренировки, ориентированные как на аэробный, так и на анаэробный обмен. Краткие интенсивные серии упражнений ориентированы на анаэробный обмен, а длительные тренировки низкой интенсивности – на аэробный.

Влияние технической подготовки на спортивный результат.

Для достижения наивысших спортивных результатов спортсмен должен обладать не только высокой физической подготовкой, но и технической подготовкой, при этом, именно техническая подготовка является более важной. Правильная техника в некоторой мере способна компенсировать недостаточно развитые физические качества, т.е. спортсмен с меньшим уровнем общефизической подготовки, но с правильной техникой имеет

больше шансов прийти к финишу первым, чем спортсмен с более высоким уровнем общефизической подготовки, но неправильной техникой.

Основная цель данного исследования заключалась в изучении влияния технической подготовки на спортивный результат в академической гребле у спортсменов младшей возрастной группы.

Для достижения поставленной цели в работе были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить функциональное состояние организма и техническую подготовленность спортсменов, занимающихся академической греблей.
2. Определить подбор специальных упражнений для эффективного развития технических навыков гребцов.
3. Выявить эффективность применения специальных упражнений, влияющих на спортивный результат.

Для решения данных задач, из общего числа испытуемых спортсменов (18 юношей), нами были отобраны две группы гребцов, сформировавших два экипажа четверок распашных без рулевого: группа «А» (контрольная) и группа «В» (опытная).

В тренировочном процессе группы «А» был сделан акцент на развитие физических способностей, в частности на тренировку анаэробного обмена.

Группа «В» в своих тренировках делала упор на развитие технических навыков.

При этом, тренировки, направленные на развитие общей и специальной выносливости, а также нагрузки аэробного характера, выполнялись обоими экипажами в равной степени.

Для улучшения техники гребли и технической подготовленности гребцов были использованы специальные упражнения. Особое внимание во время

тренировок уделялось выявлению и устранению технических ошибок спортсменов. Эффективность комплекса специальных упражнений оценивалась с помощью прохождения отрезков на дистанцию 1500 м. Всего, за время эксперимента, было пройдено 4 отрезка, все результаты были зафиксированы и сравнивались между собой.

Таблица. Результаты заездов на дистанцию 1500 м.

№ результата	Экипаж «А»	Экипаж «В»
1	5.36.3	5.37.0
2	5.28.4	5.30.1
3	5.26.8	5.25.3
4	5.24.2	5.21.1

Анализ полученных результатов показал, что комплекс специальных упражнений, применяемых нами на занятиях, положительно влияет на совершенствование технического мастерства спортсменов.

Так, результат группы «А», по сравнению с изначальным, улучшился на 3,6%, а результат группы «В» улучшился на 4,8%.

Как мы можем видеть из результатов эксперимента, обе команды улучшили свои результаты. При анализе полученных данных, было установлено, что спортсмены группы «В» (опытной) имеют преимущество по сравнению с группой «А» (контрольной).

При этом, группа «А» показала больший прирост производительности между первой и второй гонкой (2,4% - прирост у группы «А», 2,1% - прирост производительности группы «В»). Связано это с тем, что развитие

технических навыков представляет собой более сложный процесс, нежели развитие физических способностей и анаэробных возможностей. Специальные технические упражнения, используемые для тренировки техники гребли, намного сложнее в освоении. Для постановки правильной техники гребли, устранения технических ошибок требуется много времени, это постепенный и сложный процесс. Развитие анаэробных возможностей, в свою очередь, требует меньше времени и быстрее приносит результат.

В дальнейшем, прирост производительности группы «А» существенно замедлился (0,6% - прирост между второй и третьей гонкой, 0,38% - прирост по сравнению с третьей и четвертой гонкой). Связано это в первую очередь с тем, что несмотря на то, что тренировка анаэробных возможностей даёт видимый результат на начальном этапе занятий (особенно, если изначальный уровень возможностей спортсменов не высок), в дальнейшем для улучшения результатов требуется всё больше времени и сил. Организм спортсмена адаптируется к физическим нагрузкам и для дальнейшего улучшения результатов требуется корректировка тренировочного процесса.

При рассмотрении результатов группы «В», мы видим, что процент улучшения результата также замедлился, но не так существенно, как у группы «А» (1,5% и 1,2%). Обусловлено это тем, что развитие технических навыков у спортсменов младшей возрастной группы (техническая подготовка которых изначально находится на низком уровне) даёт большой простор для развития способностей. Спортсмены данной возрастной группы, в большинстве случаев, владеют только основами техники гребли, без которых в принципе невозможно осуществить гребок. Но в то же время, у них отчётливо проявляются множественные технические ошибки, устранение которых может занять длительное время, но с каждой тренировкой будет заметен результат. Кроме этого, способности работы в команде, синхронность движений, также требуют улучшения.

В целом, группа «В» показала не только больший прирост производительности и, как следствие, лучший конечный результат, но более стабильный процесс улучшения своих возможностей, как спортсменов, что отчётливо видно по времени прохождения каждой из дистанций и сравнения результатов этих самых дистанций.

Выводы.

1. Анализ литературных источников, научно-методической литературы показал, что развитие технических навыков - сложный процесс, но при этом оказывающий огромное значение на спортивный результат.
2. Педагогические исследования позволили составить комплекс специальных технических упражнений, наиболее эффективно воздействующих на организм занимающихся и направленных на развитие технических навыков.
3. Педагогический эксперимент позволил сделать главное заключение о том, что применение специальных упражнений способствует развитию техники гребли, и, как следствие, благотворно влияет на улучшение спортивного результата. Все это доказывает эффективность применения специальных технических упражнений не только на этапе высшего спортивного мастерства, но и на этапе начальной спортивной специализации.

Заключение.

Русская школа спорта высших достижений всегда славилась огромными тренировочными объемами. Сегодня все ведущие спортивные державы применяют эту методику. Россия как основатель этого направления в подготовке спортсменов высшего уровня тем более должна сохранять здесь приоритет.

Постановка техники гребли – это та область, в которой сложились самые разнообразные интерпретации техники. В России сформировались целые тренерские школы по поводу одного лишь элемента гребка – захвата. Дело

даже не в том, что спортсмены (особенно начинающие) могут запутаться в десятках рекомендаций, но и то, что гребцы в результате не обладают унифицированной базовой техникой гребли (очень часто в разных регионах и даже в разных клубах технику гребли трактуют по - разному), что негативно сказывается на возможностях комплектования экипажей. С другой стороны, как это ни странно, именно базовым – самым важным, - элементам техники не уделяется должное внимание. А ведь техника, является одним из важнейших аспектов академической гребли.

В России есть определенные особенности тренировочного процесса, обусловленные, в том числе, её климатом. Например, традиционный для Великобритании вид общефизической нагрузки – велосипед, - в России не так распространен. Зато всегда в почете бег на лыжах – великолепная тренировка общей выносливости, для которой есть все возможности в межсезонье.

Недостаток работы на воде в зимний период может быть отчасти компенсирован работой на лыжах и на эргометрах, новые модели которых все больше приближают греблю на них к подлинным ощущениям в лодке.