

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ГРЕБЦОВ-  
АКАДЕМИСТОВ 13 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 341 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Игнатова Сергея Васильевича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Д. Гордеев  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Подрастающее поколение в большинстве своем сравнительно успешно овладевает научными и гуманитарными знаниями, осваивает производственные и информационные технологии, и в то же время, физически не готово к трудовой и воинской деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах здорового образа жизни. Для нормального состояния здоровья необходим определенный уровень физической активности, а для современных школьников он не достаточен. Потребность в движении, повышенная двигательная активность является наиболее важными биологическими особенностями детского организма.

Ограниченная мышечная деятельность не только задерживает развитие организма, ухудшает здоровье, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах школьник с трудом осваивает или не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками.

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Подготовка высококвалифицированных спортсменов академической гребли - это трудный и длительный процесс, включающий в себя разноплановую физическую подготовку, развитие и совершенствование физических качеств, наиболее важных для данного вида спорта. Академическая гребля - это и круглогодичный тренировочный процесс, в течение которого шлифуется мастерство, до автоматизма доводится техника гребка, при этом поддерживается оптимальная физическая форма.

**Актуальность** настоящего исследования заключается в том, что на настоящем этапе требуется конкретизация представлений о начальной физической подготовке в академической гребле у юношей. Необходимо уточнить возможность развития выносливости в сочетании со скоростной подготовкой.

**Объект исследования** - процесс физического спортивного совершенствования мальчиков 13 лет, занимающихся академической греблей.

**Предмет исследования** - физическое состояние организма школьников в зависимости от программы построения тренировочного процесса.

**Цель исследования** - изучение уровня выносливости мальчиков 13 лет занимающихся академической греблей.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что процесс физического совершенствования спортсменов будет более продуктивным, если:

- более точно подбирать комплексы упражнений в зависимости от степени физического развития занимающихся, учитывая их индивидуальные возможности;

- оптимизировать физические нагрузки по их характеру, объему и интенсивности, чтобы они соответствовали особенностям процесса биологического созревания и связанного с ним уровня функциональных возможностей организма.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методические основы подготовки юных спортсменов в академической гребле по данным литературы;

2. Представить возрастные особенности физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам.

3. Установить эффективность тренировочного процесса мальчиков 13 лет в академической гребле.

4. Определить уровень здоровья и особенности функционирования основных систем организма в экспериментальной группе.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, выводов и списка литературы, состоящего, из 37 источников, проиллюстрирована 15 рисунками. Общий объем работы составляет 65 страниц.

Подбор тренировочных средств и методов, соответствующих подготовленности мальчиков на начальном этапе подготовки, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке, имеют существенное значение в воспитании гребцов-академистов.

Академическая гребля относится к циклическим видам спорта, для которых характерно значительное проявление выносливости и скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие этих способностей требует применения широкого круга средств и методов подготовки. При этом многие вопросы по развитию основных физических способностей у юных гребцов еще недостаточно полно изучены, требуют научного обоснования, особенно в современных условиях.

Последние годы подчеркивается необходимость увеличения главным образом объемов, а не интенсивности тренировочных нагрузок при занятиях с мальчиками на начальном этапе подготовки, в том числе по силовой подготовке. Рекомендуются через выносливость достигать развития других физических качеств [21].

Однако не всегда принимается во внимание, что возраст 13-15 лет благоприятен не только для развития аэробных способностей, но и быстроты, гибкости, ловкости, координации движений. Оптимальное соотношение компонентов физической подготовки необходимо считать фактором повышения тренированности новичков.

В практике подготовки юных гребцов в настоящее время применяются достаточно большие объемы тренировочных нагрузок. (Приложение А)

Годовой тренировочный процесс юных гребцов организован по принципу круговой тренировки и подразделяется на периоды: общеподготовительный, специальноподготовительный, соревновательный, переходный и подготовительный.

Каждый из периодов отличается особенностью и длительностью применения специальных физических упражнений и физических упражнений общей направленности.

Настоящее исследование было проведено на базе государственного бюджетного учреждения саратовской области "Спортивная школа олимпийского резерва по гребному спорту". Участниками экспериментального исследования являлись 22 мальчика 13 лет, занимающиеся данным видом спорта в течение одного года, тренировочные занятия проводились на базе СДЮШОР по гребле академической и были организованы по принципу круговой тренировки.

Исследуемые нами юноши были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Деление на группы было произведено хаотично, однако все юноши, посещающие СДЮШОР были физически здоровы. При делении юношей на группы учитывалось, что функциональное состояние организма гребцов-академистов было хорошим.

Занятия академической греблей происходят на свежем речном воздухе, а это чрезвычайно полезно для организма. Кроме того, при гребле многократно повторяется движение, способствующее расширению грудной клетки и развивающее легкие. По данным литературы средний объем легких у гребцов и пловцов превышает норму в два раза [13].

В академической гребле участвуют все без исключения группы мышц, поэтому она приводит к наиболее гармоничному, всестороннему физическому развитию. Большое количество работающих мышц, сложность выполняемых движений, постоянная смена напряжения и расслабления мускулатуры — все это сначала кажется очень трудным для начинающего гребца. Зато, овладев техникой гребли, спортсмен приобретает умение легко координировать свои движения и управлять своим телом.

В контрольной группе тренировочный цикл проводился по обычной схеме, в то время как нагрузка у юношей, составивших экспериментальную группу, была больше. В целом, для тренировочного режима экспериментальной группы было характерно увеличенное количество, по сравнению с контрольной группой, упражнений специальной направленности (СФП).

**На 1-ом этапе исследования**, проведенном с сентября по октябрь 2018 года, были определены две группы, контрольная и экспериментальная. Проведены контрольные испытания. Составлен план-график учебно-тренировочных занятий, разработана специальная программа для экспериментальной группы занимающихся, включающая 5 заданий, которые выполнялись выборочно (в зависимости от погодных условий и состояния организма спортсмена).

**На 2-ом этапе**, проведенном с ноября 2018 года по май 2019 года велось обследование юношей контрольной и экспериментальной группы, выполнявших специально разработанный комплекс упражнений. В конце второго этапа испытуемые выполняли предложенные контрольные тестирования, что и на первом этапе.

В проблеме повышения эффективности подготовки юных спортсменов в циклических видах спорта и, в частности, в академической гребле, особое место занимает вопрос совершенствования общей и специальной выносливости, отмечается ведущая роль этого качества в достижении высоких спортивных результатов. Для контроля за качеством тренировочного процесса и возможности его корректировки установлена конкретная система контроля за состоянием с выносливости у юных гребцов, включающая определенную методику ее тестирования [35].

Особенности тренировочного режима юных гребцов 13 лет в академической гребле, тренирующихся по методике круговой тренировки в годовом макроцикле, по методике Семенова приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Параметры тренировочных нагрузок у гребцов **12-13** лет

Параметры тренировочных нагрузок	Контрольная группа		Прирост в %	Экспериментальная группа		Прирост в %
	12	13		12	13	
Возраст	12	13	%	12	13	%
Количество трен. дней	224	230	2,64	228	241	5,54

Количество занятий	242	267	9,82	270	306	12,50
Количество часов всего	627	748	17,33	740	917	21,36
В т. ч. по ОФП т. ч. СФП	359 268	412 337	13,74 22,8	380 360	437 480	13,95 28,57
Общий объем гребли в км	1072	1340	22,22	1620	2630	47,52
В т. ч. в скоростной гребле в км	204	308	40,62	304	673	75,53
Среднее кол-во км за час гребли (км-час)	5,33	5,30	0,56	6,00	7,30	19,53
Соотношение сред-в СФП и ОФП (в %)	42.70 - 57.30	45.00 - 35.00	-	48.65 - 51.35	52.35 - 47.65	

Для оценки влияния физических нагрузок на организм гребцов-академистов экспериментальной группы нами было определено их функциональное состояние и здоровье. Состояние организма гребцов-академистов контрольной группы в настоящем исследовании нами не определялось, так как тренировки в контрольной группе проходили по распространенной методике и по данным литературы при таком тренировочном режиме напряжения работы организма.

### **Заключение**

Данные, полученные в результате нашего исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. При анализе специальной литературы по вопросу подготовки юношей в академической гребле выявлены общие закономерности: постепенно повышать нагрузки в тренировочном процессе юных гребцов, не форсировать нагрузки, развивать аэробные возможности организма, закладывать фундамент физической и технической подготовленности, использовать широкий круг средств для развития основных двигательных умений и навыков.

2. Средний школьный возраст (с 11 до 14 лет) характеризуется достижениями максимального развития большинства физических качеств - гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также

большими изменениями выносливости, которая достигает максимального развития несколько позже - к 20-25 годам. Средний и старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т.е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

3. Эффективность тренировочного процесса мальчиков 13 лет в академической гребле доказана в результате проведенного педагогического тестирования. Наши исследования показывают, что юноши, занимающиеся по специальной программе, по всем проведенным педагогическим тестам, имеют более высокие показатели, чем юноши, занимающиеся по обычной программе. Это говорит о благотворном влиянии систематических занятий в режиме круговой тренировки по разработанной схеме.

4. Отсутствие достоверно значимых различий между средневозрастными показателями функционирования организма и показателями обследуемых мальчиков указывает на то, что занятия академической греблей, организованы правильно, так как сопровождаются гармоничным развитием организма и не оказывают определяющего влияния на состояние показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Уровень здоровья мальчиков занимающихся академической в экспериментальной группе в режиме усиленной физической нагрузки профессиональной направленности в нашем исследовании был высоким. Следовательно, занятия спортом способствовали повышению уровня здоровья в экспериментальной группе.