

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«САМОКОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ У ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ
16- 18 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

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

Институт физической культуры и спорта

Иноземцевой Юлии Сергеевны

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

Актуальность исследования состоит в том, что для успешной подготовки гребцов-академистов 16-18 лет в соревновательном периоде необходимо применение разнообразных методов организации спортивной тренировки, в том числе и средств общей физической подготовки, а также ведение дневника ежедневного самоконтроль самочувствия.

Объект исследования – содержание учебно-тренировочного процесса спортсменов-академистов в соревновательном периоде.

Предмет исследования – использование средств общей физической подготовки в соревновательном периоде академистов 16 - 18 лет.

Цель исследования – выявление динамики спортивных результатов в ходе применения средств общей физической подготовки гребцов и изменение самочувствия спортсменов в соревновательном периоде.

Гипотезой исследования стало предположение, что использование средств общей физической подготовки и ведение дневника самоконтроля самочувствия у гребцов-академистов в соревновательном периоде будет более эффективным, чем применение пассивного отдыха, и будет способствовать повышению интенсивности гребли при прохождении гоночной дистанции и развитию специальной выносливости.

Задача исследования – определить эффективность применения дневника самоконтроля самочувствия и средств ОФП при подготовке гребцов-академистов в соревновательном периоде. Для этого необходимо:

1. Провести анализ литературы по данной проблематике.
2. Выбор оптимальных средств общей физической подготовки в соревновательном периоде.
3. Определить эффективность использования средств общей физической подготовки в соревновательном периоде у гребцов 16 - 18 лет.

Для решения поставленных **задач** были использованы следующие **методы исследования**: анализ методической и учебно-педагогической литературы, системный анализ, обобщение педагогического опыта,

наблюдение, проведение сравнительного анализа; изучение статистических данных; изучение и анализ источников актуальных для рассматриваемой проблемы.

Практическая значимость – данные полученные в результате исследования могут быть использованы в практической деятельности спортсменами, тренерским составом детско-юношеских спортивных школ.

Работа состоит из двух глав, списка использованных источников. В первой главе представлен анализ методической и научной литературы по исследуемой проблеме, где охарактеризованы основы спортивной тренировки, частные проблемы тренировки гребцов – юношей.

Вторая глава описывает проведенное исследование, в ней мы провели анализ показанных спортсменами результатов, предложили некоторые рекомендации к содержанию тренировочного процесса гребцов - академистов 16-18 лет.

Глава 1. Теоретико-методологические основы общей физической подготовки гребцов, условия восстановления и самоконтроля самочувствия

1.1 Основы спортивной тренировки

Спортивная тренировка одна из форм системы физического воспитания. Она является не только средством достижения высоких спортивных результатов, но и средством всестороннего физического развития, укрепления здоровья.

Задачи спортивной тренировки в процессе многолетней подготовки гребцов включают в себя:

- повышение уровня общего физического развития
- повышение уровня специального физического развития
- совершенствование техники гребли
- овладение тактикой гребного спорта и совершенствование в ней
- воспитание моральных и волевых качеств

- подготовка гребцов в команде
- приобретение теоретических знаний в области системы тренировки физиологических основ тренировки, гигиены, самоконтроля
- соблюдение антидопинговых правил
- индивидуального планирования процесса подготовки и управления
- приобретение практических знаний и опыта в планировании учебно-тренировочного процесса
- ведении спортивного дневника
- участие в соревнованиях по гребному спорту.

Задачи тренировки решаются посредством систематического выполнения физических упражнений. Физические упражнения, применяемые в тренировке гребцов, подразделяются на основные и вспомогательные. Вспомогательные упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные.

Методы тренировки. В настоящее время в практике гребного спорта применяются следующие методы тренировки:

1. равномерный (или метод длительного упражнения)
2. переменный
3. интервальный (по принципу непрерывности и по принципу интервальной работы)
4. повторный
5. контрольный

1.2 Периодизация спортивной тренировки

В гребном спорте в годичном цикле выделяют три периода тренировки – подготовительный, соревновательный, переходный.

В первом периоде – подготовительном, создаются предпосылки и условия, необходимые для приобретения спортивной формы. Целью подготовительного периода является подготовка занимающихся к

перенесению тех нагрузок, которые необходимо будет выполнить в соревновательном периоде. В подготовительном периоде решаются следующие задачи:

1. приобретение и улучшение общей и специальной физической подготовленности
2. развитие физических качеств (силы, быстроты и выносливости), необходимых для достижения высоких результатов в гребном спорте
3. овладение техникой гребли и совершенствование в ней
4. воспитание моральных и волевых качеств
5. повышение теоретических знаний в области теории и методики спортивной тренировки, самоконтроля и гигиены.

Во втором, соревновательном, периоде обеспечиваются поддержание и рост спортивной формы спортсменов и реализация ее в спортивных достижениях. Соревновательный период включает в себя процесс непрерывного совершенствования тех качеств, навыков и умений, которые обеспечивают готовность спортсмена-ребца к высоким спортивным достижениям. к возможным неудачам и успехам в соревнованиях.

Основные задачи соревновательного периода:

1. дальнейшее повышение уровня развития физических и морально - волевых качеств применительно к избранному виду гребного спорта
2. совершенствование и закрепление индивидуальной и командной техники гребли
3. тактическая подготовка.

Третий период - переходный является необходимым активным отдыхом, который предоставляется гребцу, чтобы предотвратить перерастание суммарно-нарастающего эффекта тренировочной нагрузки, и гарантирует вместе с тем преемственность между двумя периодами спортивного совершенствования. Переходный период завершает круглогодичный цикл тренировки. Его цель — подвести спортсмена, полностью отдохнувшего,

здорового, не снизившего уровня развития физических качеств и технических навыков, к началу занятий в новом годичном цикле.

В переходном периоде выполняются следующие задачи:

1. снижение тренировочной нагрузки.
2. совершенствование в технике гребли.
3. активный отдых.

Учебно-тренировочный процесс по гребному спорту должен вестись в течение всего года. В этом случае совершенствование происходит наиболее планомерно и эффективно.

1.3 Развитие физических качеств у гребцов

Методика развития силы

Выделяется два вида упражнений для развития силы: собственно-силовые, обеспечивающие прирост мышечной массы, и скоростно-силовые, обеспечивающие прирост силы в результате увеличения быстроты сокращения мышц.

В гребном спорте используется несколько методов развития силы: метод повторных усилий, метод динамических усилий, метод максимальных усилий.

Методика развития быстроты

В гребном спорте понятие «быстрота» характеризует способность передвигаться в лодке на дистанции с максимально возможной скоростью.

Для развития быстроты выполнения отдельных движений применяются специальные упражнения, способствующие совершенствованию элементов техники гребка, а также упражнения, направленные на развитие специальной силы и ловкости. При развитии быстроты основное внимание уделяется высокой интенсивности движений, которая должна соответствовать уровню владения спортсменом техникой гребли. Необходимо вначале движение выполнить с небольшой скоростью, а затем постепенно увеличивать ее.

Методика развития ловкости

Гребец, находясь в положении неустойчивого равновесия в лодке во время передвижения по дистанции, должен выполнять сложные по координации движения, согласованные с действиями других членов команды. *Ловкость может быть общей и специальной.* Развитие специальной ловкости должно идти по пути воспитания специфических ощущений, таких, как «чувство весла и лодки», «чувство ритма и темпа», «чувство времени», «чувство скорости» — качеств, повышающих контроль за выполнением своих движений и точность их выполнения.

Методика развития выносливости

Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности». Различают общую, специальную, скоростную и силовую выносливость. В гребном спорте выносливость является ведущим качеством, так как обеспечивает при прохождении дистанции работу большой мощности на протяжении длительного времени. К основным средствам тренировки, развивающим выносливость, относятся: кроссы, длительный переменный бег, передвижение на лыжах, спортивные игры, плавание, физическая работа.

1.6 Самоконтроль самочувствия спортсмена

Самоконтроль – это систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего организма. Под самоконтролем в широком смысле понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим состоянием и развитием, функциональным состоянием, толерантностью к тренировочным и соревновательным нагрузкам. На сегодняшний день лучшей формой самоконтроля является ведение спортивного дневника. В нем необходимо фиксировать общий объем, время, километраж, тоннаж, направленность тренировочных нагрузок, результаты контрольных тренировок и прохождения мерных дистанций и технические результаты соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

**Организация и методы исследования эффективности применения
методов общей физической подготовки и самоконтроля у гребцов
16-18 лет**

**Исследование эффективности применения средств общей
физической подготовки и самоконтроля в соревновательном периоде**

Задача исследования — определить эффективность применения средств ОФП при подготовке гребцов-академистов в соревновательном периоде.

Исследование проводилось с апреля по июль 2019 года с участием 20 квалифицированных гребцов-академистов в возрасте 16-18 лет. (две группы по 10 человек). Все спортсмены – учащиеся «ГБУ Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребному спорту».

Время проведения эксперимента — предсоревновательный этап соревновательного периода. Учебно-тренировочная программа предусматривала выполнение одинакового количества скоростной работы и общего объема нагрузки в обеих группах. Существенное различие в методике тренировки заключалось в том, что спортсменам экспериментальной группы «А» после основной тренировки (как правило выполняемой в лодке) было предложено дополнительное задание в виде упражнений на развитие общей физической подготовки (бег трусцой 30 мин и упражнения с собственным весом, упражнения на расслабление и гимнастику т.д., т. е. смешанная тренировка). Спортсмены контрольной группы «Б» тренировались по общепринятой методике.

Также экспериментальной и контрольной группе на протяжении всего соревновательного периода помимо ведения дневника спортсмена, было предложено ведение дневника самоконтроля самочувствия. Дневник спортсмена ведется для фиксации тренировочной нагрузки и отслеживания спортивных результатов. Дневник самоконтроля — для оценки работы своего организма и его реакции на тренировочные нагрузки. Если дневник спортсмена заполняется показателями тренировок, объемом выполненных

общих и специальных работ, наличием травм при занятиях и результатами, то документ о самоконтроле показывает общее физическое состояние. Он состоит из субъективных и объективных показателей.

К объективным показателям относится частота пульса и дыхания, давление, вес, жизненный объем лёгких, динамометрия, потоотделение. К субъективным – работоспособность, аппетит, сон, желание тренироваться, болевые ощущения, настроение, самочувствие и др.

Для проведения нашего эксперимента нами была изучена динамика изменения субъективных показателей, таких как: сон, аппетит, самочувствие, работоспособность, уровень мотивации на достижение результата, настроение, желание тренироваться, наличие боли в мышцах.

Спортсменам предлагалось производить самоконтроль своего ежедневного состояния по пятибальной шкале, где «1» -очень плохо, «2»-плохо, «3»-удовлетворительно, «4»-хорошо, «5»-очень хорошо.

Контрольные и экспериментальная группа одинаково ответственно отнеслась к выполнению задания. Таблица наглядно демонстрирует, что показатели сна, аппетита, уровня мотивации у обеих групп находится примерно на одинаковом уровне. Наблюдается небольшое снижение показателей общего самочувствия, настроения и желания тренироваться в экспериментальной группе, которое можно объяснить факторами более длительной адаптации молодого организма к дополнительной общей физической нагрузке.

У гребцов экспериментальной опытной группы результаты прохождения последующих отрезков после активного отдыха с включением средств ОФП достоверно улучшились по отношению к группе «Б». При этом темп гребли и ЧСС, измеряемая сразу после финиша были выше. Это позволяет считать, что напряженность учебно-тренировочных занятий у спортсменов экспериментальной группы была выше, чем у контрольной, так как спортсмены экспериментальной группы на занятиях, направленных на развитие специальной выносливости, тренировались в основном в третьей

физиологической зоне интенсивности при ЧСС 180 уд/мин и выше, тогда, как в контрольной — во второй зоне при ЧСС 170 - 180 уд/мин.

На основании экспериментальных исследований можно сделать следующие **выводы**:

1. Применение дополнительных средств ОФП у спортсменов 16-18 лет в соревновательном периоде способствует повышению интенсивности гребли при прохождении длинных отрезков и развитию специальной выносливости, а также повышению спортивных результатов на дистанциях 2000 и 1500 м.

2. У кандидатов в мастера спорта и спортсменов I разряда при дополнительных нагрузках с применением средств ОФП результаты прохождения последующих дистанционных отрезков улучшаются.

3. Ведение дневника самоконтроля самочувствия помогает отследить состояние юного спортсмена на протяжении всего периода подготовки и позволяет тренеру определить уровень адекватности реагирования на тренировочную нагрузку и избежать случаев чрезмерного переутомления и перетренированности. Эксперимент наглядно показывает, что напряженность учебно-тренировочных занятий у спортсменов опытной группы была выше, чем у контрольной. Это очевидно, связано с уровнем адаптации молодого организма к дополнительной мышечной деятельности.