

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Анализ современных методик спортивной подготовки юных
спортсменов в гребных видах спорта»**

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Беккер Ольги Сергеевны

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение

Спорт как многогранное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

Спортивная подготовка - это комплекс различных мероприятий направленных на подготовку спортсменов высокого класса. Это процесс, имеющий содержание и форму организации, превращающие ее в сложное системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, направленное на его всестороннее воспитание. Неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов.

Существующие исследования, в основном, посвящены вопросам совершенствования данной стороны подготовленности у взрослых квалифицированных гребцов [6]. У юношей же эта проблема рассматривается либо с позиций поиска адекватных средств общей физической подготовки для развития значимых для гребцов мышечных групп [23], либо с целью определения степени эффективности использования различных тренажеров для развития силы на суше и гидротормозов и отягощений на воде.

Особенности детского и юношеского организма требуют разработки оптимальных тренировочных программ, определения допустимого предела физической нагрузки, сочетания и чередования используемых средств воздействия. Поиск новых средств и, главное, методов развития силовых способностей юных гребцов является достаточно актуальной проблемой теории и методики этого вида спорта.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс гребцов на байдарках 15-16 лет, направленный на развитие силовых способностей на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: Методики и применяемые средства развития силовых способностей гребцов на байдарках на этапе спортивной специализации.

Цель работы: Экспериментально проверить и обосновать методику развития силовых способностей гребцов на байдарках 15-16 лет.

Задачи исследования:

1) Изучить и проанализировать современные тенденции спортивной подготовки юных спортсменов в гребных видах спорта;

2) Определить значение силовой подготовки в системе подготовки гребцов байдарочников;

3) Выделить наиболее значимые для спортивного результата компоненты общей и специальной силовой подготовленности у гребцов на байдарках 15-16 лет;

4) Обосновать методику развития общих и специальных силовых способностей гребцов на байдарках 15-16 лет в годичном цикле подготовки;

Гипотеза исследования: Методика силовой подготовки юных гребцов на байдарках будет результативной, если:

- выделить характеризующие силовую подготовленность гребцов данного возраста ведущие компоненты;

- определить адекватные средства и разработать методы их использования в годичном тренировочном цикле гребцов на байдарках на этапе спортивной специализации.

Глава 1 Аналитический обзор научной литературы по проблеме подготовки спортсменов в гребных видах спорта.

Основы тренировочного процесса гребцов.

Для решения поставленных задач в подготовке гребцов широко используются средства общей подготовки и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств спортсмена, его функциональных возможностей. Общая физическая подготовка является фундаментом для дальнейшего спортивного мастерства и имеет значение на всех этапах тренировки. Общая физическая подготовка должна занимать 40-60 % общего тренировочного времени. Средствами общей подготовки являются упражнения из различных видов спорта, которые направленно воздействуют на развитие функциональной подготовки, развитие двигательных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех физических качеств, которые прямо влияют на достижение высокого результата. Средствами специальной подготовки в гребле являются упражнения на развитие выносливости общей и специальной, отработка технических приемов на воде и на суше.

Специальная техническая подготовка связана с овладением техникой упражнения в определенном виде спорта. Средствами специальной технической подготовки в гребле являются упражнения на гребном тренажере, а также в основной или вспомогательной лодке.

В тренировке гребцов техническая, физическая, тактическая и психологическая подготовка относятся к специальной подготовке - гребли на спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания тренировочной нагрузки и времени отдыха. Методы тренировочного процесса гребцов делятся на группы: методы строго регламентированного упражнения и (к ним относят - равномерный метод, круговой и повторный), а также переменного упражнения (интервальный, переменный, контрольный и соревновательный).

Спортивная тренировка - это многолетний процесс от новичка до мастера строится как единый процесс, в котором могут быть выделены четыре этапа подготовки: - этап начальной подготовки; - этап углубленной

спортивной специализации, - этап спортивного совершенствования, - этап высшего спортивного мастерства. Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели - высшего спортивного мастерства. В подготовке начинающего гребца, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена. В тренировку по общей подготовке входят: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями. Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий. Период достижения наивысших спортивных результатов, начинающийся в гребле (за небольшим исключением) с 21-22 лет, характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства. Специальная подготовка для групп высшего спортивного мастерства составляет около 70%, а иногда и больше от общего объема тренировочных нагрузок. Оптимальное увеличение годового объема тренировочных нагрузок составляет 12-13 % и не должно превышать 20 %; - ступенчатое увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.

Глава 2 Организация и методы исследования.

Организация исследования

Для теории и практики гребного спорта значительный интерес представляют вопросы повышения силовых способностей спортсменов различными средствами общей и специальной физической подготовки и выявление наиболее эффективных из них для достижения спортивного результата.

Известно, что в процессе объемной и целенаправленной работы силовой направленности, выполняемой на суше с применением разнообразных средств и методов воздействия, у юных гребцов существенно возрастает уровень максимальной силы, силовой выносливости, взрывной силы. Однако возросший уровень этих качеств, как правило, проявляется в тех двигательных действиях и тех условиях работы, которые имели место в процессе тренировки.

Для решения задач развития силовых способностей в тренировочном процессе гребцов используются средства других видов спорта.

Они включают в себя упражнения для увеличения функциональных возможностей организма гребцов. Кроссовая и лыжная подготовка, плавание повышают уровень выносливости спортсменов. С помощью гимнастических упражнений развивается ловкость и гибкость. Наряду с этим проводится и атлетическая подготовка для увеличения максимальной силы, силовой выносливости, взрывной силы и т.д.

Нашей задачей было изучить возможность улучшения спортивного результата гребцов за счет целенаправленной силовой подготовки на суше. Исследование проводилось с октября по март. В эксперименте принимало участие 18 юношей гребцов 15-16 лет.

Из числа гребцов были сформированы 2 группы - контрольная 10 человек и экспериментальная - 8 человек

В рамках организованного эксперимента спортсменами экспериментальной группы выполнялась работа с преимущественной направленностью на повышение уровня проявления силы основных

мышечных групп, обеспечивающих рабочее движение гребца-байдарочника. Для этого в тренировочные занятия по общей физической подготовке трижды в неделю включались комплексные упражнения, направленные на развитие силы мышц спины, поясницы, живота, груди и плечевого пояса. Отличительной особенностью упражнений, входящих в составленные нами комплексы силовой подготовки, являлась их близость по биомеханическим характеристикам к рабочему движению гребца, выполняемому в естественных условиях.

Динамика изменения показателей силовой подготовленности оценивалась по результатам тестовых испытаний, проведенных в начале и в конце эксперимента.

В данном исследовании нами были проведены следующие тесты:

- 1) Бег 100 м (с)
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол раз)
- 3) Бег 1500 м (мин)
- 4) Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (кол раз)
- 5) Гребля 500 м (мин)

Бег 100 м проводился для выявления физического качества быстрота

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд проводилось с целью определения силы скоростно-силовых качеств.

Для определения общей выносливости спортсмены пробегали кросс 1500 м.

Тест тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг проводился с целью определения силовой выносливости.

Результаты исследований

Следует отметить, что физическая работоспособность – понятие комплексное и многопараметрическое. Учитывая комплексность физической работоспособности, тестирование проводилось с помощью комплексных критериев, представленных в таблицах.

Первостепенное значение в методике тренировки юных спортсменов имеют проблемы физических способностей, их взаимосвязи, а следовательно, соотношения между объемами различных средств, их распределением в годичном цикле подготовки. Для эффективного управления многолетней подготовкой юных спортсменов необходимо, чтобы показатели тренировочных нагрузок были адекватны нагрузкам, применяемым на каком-либо из этапов. В таблице представлены соотношения объемов нагрузок общефизической подготовки и специально физической подготовки на этапах тренировочного процесса в годичном цикле. В специально-подготовительном периоде доля ОФП снижается незначительно. В предсоревновательном периоде резко возрастает доля.

В таблице представлено примерное соотношение направленности тренировочной нагрузки в недельных микроциклах на этапах годичного цикла гребцов байдарочников. Доля ОФП в общеподготовительном периоде у экспериментальной группы значительно выше – 75%. В то время, как у контрольной группы – 66%. В специально-подготовительном периоде соотношение ОФП и СФП у групп примерно одинаковое, а что касается предсоревновательного периода, то в экспериментальной группе доля ОФП достаточно большая -50%.

В таблице представлено соотношение тренировочной нагрузки гребцов. Как видно в экспериментальной группе объем силовой работы больше, чем в контрольной группе за счет выносливости. Спортсмены экспериментальной группы больше выполняют работы на развитие максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Спортсмены контрольной группы имеют большую долю силовой работы на выносливость, но учитывая, что соотношение силовой работы выше в экспериментальной группе, то объем выполненной работы силовой выносливости у них выше.

Атлетическая подготовка выполняется на суше для увеличения максимальной силы и мышечной массы, специальная тренажерная подготовка (СТП) - выполняется с использованием силовых тренажеров и

специфических упражнений для повышения специальной силовой выносливости. Доля атлетической подготовки в подготовительном периоде в экспериментальной группе составляет 51,7%, в то время, как в контрольной группе 30,8%. Контрольная группа имеет выше показатели в использовании легкоатлетического бега.

В таблицах представлены результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце педагогического эксперимента в апреле. В нашем случае результаты бега на 100м, бега на 1500 м, и гребля 500м являются недостоверными, а, значит, недостаточно оснований для того, чтобы говорить об эффективности одной из методик. Тем не менее мы получили достоверный результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, и тяги штанги за 5 минут. Это силовые показатели.

Экспериментальная группа значительно улучшила свои показатели в соревновательном упражнении гребля 500 м. Можно сказать, что силовая подготовка способствует улучшению специальных качеств гребцов. Также экспериментальная группа улучшила почти в 2 раза по сравнению с контрольной группой свои скоростные показатели. Показатели выносливости лучше у контрольной группы.

Заключение

Анализ данных, полученных нами в результате исследования динамики показателей, характеризующих уровень силовой подготовленности гребцов, подтверждает положение о том, что организованная целенаправленная работа по развитию силовых способностей юных гребцов средствами ОФП, выражается в увеличении исследуемых показателей практически по всем параметрам.

На основании изученных литературных источников и собственных исследований мы можем сделать следующие выводы:

- 1) В последнее время существенно увеличился общий объем тренировочных нагрузок в гребле за счет средств силовой и циклической направленности.
- 2) Силовая подготовка играет ведущую роль в физической подготовленности гребцов.
- 3) Наиболее значимыми компонентами вообщефизической подготовки гребцов является атлетическая и специальная тренажерная подготовка.
- 4) В подготовительном периоде рекомендуется увеличить долю силовой подготовки гребцов, отдавая при этом приоритет ОФП.
- 5) Средства силовой подготовки должны быть направлены на увеличение максимальной силы, увеличения мышечной массы, что должно привести к успешности в соревновательной деятельности.

Заключение

Анализ данных, полученных нами в результате исследования динамики показателей, характеризующих уровень силовой подготовленности гребцов, подтверждает положение о том, что организованная целенаправленная работа по развитию силовых способностей юных гребцов средствами ОФП, выражается в увеличении исследуемых показателей практически по всем параметрам. Сравнение данных тестирования общей силовой подготовки спортсменов в начале и в конце эксперимента свидетельствует о том, что комплекс мероприятий сопровождался вполне конкретными изменениями силовых способностей гребцов этапа углубленной спортивной специализации.

Наибольшая эффективность силовой подготовки юных гребцов достигается в результате постоянного сочетания на всех этапах годичного тренировочного цикла средств общего и специального воздействия;

Использование в тренировочной деятельности юных гребцов средств специальной силовой подготовки в объеме до 45 % от общего способствует увеличению роста спортивного мастерства;

Методика развития силовых способностей гребцов на байдарках этапа углубленной спортивной специализации основана на использовании

соответствующих возрасту средств воздействия на протяжении годичного тренировочного цикла.

На основании изученных литературных источников и собственных исследований мы можем сделать следующие выводы:

- 6) В последнее время существенно увеличился общий объем тренировочных нагрузок в гребле за счет средств силовой и циклической направленности.
- 7) Силовая подготовка играет ведущую роль в физической подготовленности гребцов.
- 8) Наиболее значимыми компонентами вообщефизической подготовки гребцов является атлетическая и специальная тренажерная подготовка.
- 9) В подготовительном периоде рекомендуется увеличить долю силовой подготовки гребцов, отдавая при этом приоритет ОФП.
- 10) Средства силовой подготовки должны быть направлены на увеличение максимальной силы, увеличения мышечной массы, что должно привести к успешности в соревновательной деятельности.