

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

«Развитие выносливости у гребцов академистов

в возрасте от 13 до 15 лет»

студента 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Рябина Владислава Андреевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников.

Для спортсменов любого вида спорта выносливость является ключевым показателем результата тренировок. На ней базируется успех спортсмена на соревнованиях и в дальнейшей подготовке. Результаты которых есть наглядное пособие о верности составленных методик и их эффективности. Спортивная физическая активность играет важную роль в формировании функциональных резервов организма, но очень важно, чтобы их объем не выходил за рамки функциональных и адаптационных возможностей организма

Объект исследования – методика развития различных видов выносливости гребцов академистов от 13 до 15 лет.

Предмет исследования – виды выносливости: общая, основная, силовая, скоростная и специальная.

Цель исследования – выявление уровня развития выносливости у гребцов академистов в возрасте от 13 до 15 лет.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс гребцов академистов с 13 до 15 лет упражнений на развитие качеств выносливости улучшит уровень подготовленности спортсменов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставленные следующие задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Проанализировать влияние упражнений на развитие выносливости на подготовленность гребцов академистов с 13 по 15 лет.
3. Выявить эффективность упражнений на развитие различных видов выносливости.

4. Оценить влияние упражнений на повышение выносливости на физическую форму спортсменов гребцов.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами исследования.

1. анализ научно-методических литературных источников,
2. организация экспериментальной работы.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемых источников. Работа изложена на 48 страницах, содержит 3 таблицы и 2 рисунка. Использовано 30 литературных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Во введении определяется и обосновывается тема работы, актуальность. Обозначаются задачи, возникшие при выполнении исследования, проблема. Предлагается гипотеза, также обозначается объект, предмет и методы исследования. Кратко рассказывается о достоинствах развития выносливости.

В первой главе «Теоретические и методические особенности академической гребли» описываются история развития академической гребли в России, ее современное развитие, а также уделяется внимание организационно-методическим особенностям технической подготовки гребца-академиста.

Во второй главе «Роль выносливости в академической гребле» мы даем характеристику средств и методов спортивной подготовки, базируясь на особенностях данного вида спорта и анализируем, как развивается выносливость у спортсменов возраста от 13 до 15 лет.

Исследование проводилось на теоретическо-научной литературной базе, были выделены этапы тренировки выносливости и их технические нюансы.

В третьей главе «Экспериментальная часть педагогического исследования» был проведен и проанализирован эксперимент по развитию выносливости у 8 юнош в возрасте от 13 до 15 лет.

Педагогический эксперимент был проведен на базе вводно-спортивной базы «Затон». В нем приняли участие 8 спортсменов в возрасте 13-15 лет.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в выявлении особенностей развития выносливости у спортсменов и эффективности применения специальных упражнений и методов тренировок, направленных на развитие выносливости гребцов.

Было сформировано две группы: группа «А» (опытная) и группа «В» (контрольная). Работа проводилась в несколько этапов.

На первом этапе изучалась специальная литература по теме курсовой работы, подбирались методы исследования, разрабатывалась программа эксперимента.

На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент.

На третьем этапе проводился анализ результатов, их статическая обработка и подведение итогов.

Объем, характер тренировочных нагрузок, их дозированность и распределение в учебно-тренировочных занятиях были разработаны совместно с тренером команды.

Для более полной характеристики воздействия упражнений, направленных на развитие выносливости, на организм спортсменов нами было проведено несколько тестов, анализ результатов которых позволил сформировать 2 группы: опытную и контрольную.

Всего в ходе отбора было проведено 3 контрольных тестирования:

1. Гребля на концепте на дистанцию 2 км.
2. Бег на дистанцию 3 км.
3. Бег на лыжах на дистанцию 10 км.

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников обеих групп в результате занятий. После проведения математической обработки мы получили следующие результаты в группах.

Таблица 1 – Результат заездов на дистанции 1, 1,5 и 2км

| | | |
|--|----------------------|--------------------------|
| | Группа «А» (опытная) | Группа «В» (контрольная) |
|--|----------------------|--------------------------|

| № | 1000 м | 1500 м | 2000 м | 1000 м | 1500 м | 2000 м |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 04:03.00 | 06:15.09 | 08:00.23 | 03:56.40 | 06:10.13 | 08:00.89 |
| 2 | 04:00.67 | 06:16.87 | 08:04.64 | 03:54.02 | 06:07.54 | 07:54.23 |
| 3 | 03:49.39 | 05:47.23 | 07:59.93 | 03:39.33 | 05:44.06 | 07:46.36 |
| 4 | 04:00.69 | 05:55.43 | 07:41.46 | 03:44.71 | 05:45.00 | 07:58.09 |

Мы видим, что результаты заездов имеют большой разброс.

Так, контрольная группа показала следующую взаимосвязь: между первой и второй гонкой виден значительный прирост в 2.86 %. Между второй и третьей гонками прирост сильно замедлился и составил всего 0.45%. Между третьей и четвертой гонкой мы наблюдаем ухудшение результата в 1.13%, по сравнению с предыдущим заездом. В итоге, результат между первой и последней, гонкой улучшился на 2.20%

Если посмотреть результаты опытной группы, то мы увидим несколько другую корреляцию. Так, улучшение результата между первой и второй гонкой составило 0.87%. Между второй и третьей - 1.32%, между третьей и четвертой 2.31%. В итоге, результат между первой и четвертой гонкой улучшился на 4.36%

Если сравнить результаты обеих команд, то можно сделать вывод, что опытная группа смогла показать больший прирост производительности за время эксперимента, что свидетельствует о эффективности применяемых нами методов и средств развития выносливости.

Тестирование на концепте проходило после всех четырех гонок.

Таблица 2 – Результат заезда на гребном эргометре на 2000м

| № | Группа | Время | /500 м |
|---|----------------------|----------|---------|
| 1 | Опытная (группа «А») | 07:38.23 | 1:54.54 |
| 2 | Опытная (группа «А») | 07:34.64 | 1:53.64 |

| | | | |
|---|--------------------------|----------|---------|
| 3 | Опытная (группа «А») | 07:26.93 | 1:52.44 |
| 4 | Опытная (группа «А») | 07:18.46 | 1:49.61 |
| 5 | Контрольная (группа «В») | 07:34.76 | 1:53.69 |
| 6 | Контрольная (группа «В») | 07:21.78 | 1:50.40 |
| 7 | Контрольная (группа «В») | 07:19.19 | 1:49.79 |
| 8 | Контрольная (группа «В») | 07:24.39 | 1:51.10 |

Если посмотреть на результаты тестирования на гребном тренажёре, то мы увидим, что трое из четырех спортсменов группы «А» показали лучший результат, чем спортсмены группы «В», что также свидетельствует о эффективности применяемых нами методов для развития выносливости и, как следствие, улучшения спортивного результата.

Из вышеприведённых экспериментов можно сделать следующие выводы:

Как мы можем видеть из результатов эксперимента, обе команды показали лучшее время, по сравнению со своей первой гонкой, но изменение результата в промежуточных заездах у команд разное.

Контрольная группа показала прирост на 2.94% между первой и второй гонкой, что является наилучшим результатом, но в дальнейшем рост показателей сильно замедлился (0.59%), а затем и вовсе ухудшилось (+1.18%).

Связанно это с тем, что анаэробная работа даёт существенный прирост на первом этапе занятий, но в виду специфики выполняемых нагрузок, продолжительное улучшение показателей невозможно. Спортсменам не хватает наработанного «фундамента», «базы», которая нарабатывается путём длительной работы и является основой для дальнейшего развития спортсмена и улучшения показателей. Если провести аналогию, то можно представить, что спортсмен строит дом без крепкого фундамента, который в любой момент может рухнуть. В данном случае, спортсмен набирает спортивную форму, которую может легко потерять. Именно это мы и можем наблюдать, если посмотрим на результаты последних гонок контрольной группы, где итоговое

время было ухудшено на 1.18%. Также это можно увидеть и по результатам тестирования на гребном тренажёре, где трое из четырех спортсменов показали более низкие результаты, по сравнению с опытной группой (учитывая, что в зимний период подготовки спортсмены контрольной группы показывали результат равный или лучше, чем спортсмены группы «А»)

Если рассмотреть результаты опытной группы, то мы увидим постепенное и стабильное улучшение результатов, каждая гонка была пройдена лучше предыдущей. Прирост производительности спортсменов становился всё больше от гонки к гонке: между первой и второй 0.87, второй и третьей - 1.32%, третьей и четвертой - 2.31%. Итоговое улучшение результата составило 4,36%. Связанно это с тем, что опытная группа, в отличие от контрольной, уделяла больше времени на развитие аэробных возможностей, общей и специальной выносливости, которые и являются «фундаментом» в таком циклическом виде спорта, как академическая гребля.

Все это доказывает необходимость развития анаэробных возможностей гребцов академистов, и эффективность применяемых нами упражнений, средств и методов развития выносливости.

В заключении, согласно проделанной работе, можно сделать вывод, что цель – выявление уровня развития выносливости у гребцов академистов в возрасте от 13 до 15 лет, была достигнута.

Гипотеза исследования, которая предполагала, что внедрение в учебно-тренировочный процесс гребцов академистов с 13 до 15 лет упражнений на развитие качеств выносливости улучшит их уровень подготовленности, была доказана.

В ходе исследования были поставлены и решены следующие задачи:

1. Была изучена научно-методическая литература по проблеме исследования. Анализ литературы показал, что развитие выносливости в таком циклическом виде спорта, как гребля, является неотъемлемой частью тренировочного процесса и оказывает огромное влияние на спортивные показатели занимающихся.

2. Было проанализировано влияние упражнений на развитие выносливости на подготовленность гребцов академистов с 13 по 15 лет.

3. Выявлена эффективность упражнений на развитие различных видов выносливости. Специально подобранные упражнения, методы и средства физического воспитания оказывают существенное влияние на развитие выносливости у спортсменов.

4. Также была проведена оценка влияния упражнений на повышение выносливости на физическую форму спортсменов гребцов.

Принимая во внимание результаты эксперимента, можно сделать вывод, что упражнения, ориентированные на аэробный метаболизм, в тренировочном процессе занимающихся следует применять в большей степени по сравнению с упражнениями, ориентированными на анаэробный метаболизм.

Список используемых источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1998. – 38 с.

2. Булгакова Н.Ж. Редактор. Теория и методика избранного вида спорта. Водные виды спорта: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: Юрайт, 2019. – 214 с.

3. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М.: Спорт, 2016. – 44 с.

4. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков – К.: Здоров`я, 1998. – 120 с.

5. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. - М.: Академия, 2019. – 34 с.

6. Гребля академическая: Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт, 2015. 192 с.

7. Губа. В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: Монография / В. П. Губа. М.: Советский спорт, 2018. 304 с.

8. Давыдов, В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов / В. Ю. Давыдов, А. В. Петряев, И. В. Клешнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 14-18.
9. Зинчук В.В. Нормальная физиология. Краткий курс: учеб. пособие / В.В. Зинчук. - Минск, 2015. – 23 с.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015. – 128 с.
11. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М.: Советский спорт, 2015. - 37 с.
12. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
13. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра — Спорт, 2016. - 192с.
14. Маликов В.В. Исследование эффективности отдельных тренировочных нагрузок в гребном бассейне / В.В. Маликов – М.: Просвещение, 1999.- 15с.
15. Маслеников С.М Физическая культура в школе: учеб. пособие / С.М. Маслеников, Г.А. Кузнецов. - М.: Школа-пресс, 2016. – 207 с.
16. Михайлов В. В. Некоторые проблемы выносливости в циклической работе / В.В. Михайлов – М.: «Теор. и практ. физ. культ.», 1998. – 74 с.
17. Николаев, А.Н. Содержание профессиональной деятельности тренера по спорту / А. Н. Николаев // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры. Выпуск 10; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2017. – 55 с.
18. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2015. 12 с.
19. Редгрейв С.Д. Энциклопедия гребли. / С.Д. Редгрейв. - М.: Типография Фонтеграфика, 2016. – 34 с.

20. Редгрейв С.Д. Золотая эра / С.Д. Редгрейв. - М.: Типография Фонтэграфика, 2017. – 12 с.
21. Рубин, В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки / Теория и практика / В.С. Рубин. М.: Советский спорт, 2019. 8 с.
22. Сетько, Е. В. Комплектование гребных экипажей как часть спортивного отбора / Е. В. Сетько // Ученые записки: сб. рецензируемых науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. Минск, 2015. Вып. 6. – 12 с.
23. Тюкалов Ю.С. От одного до восьми: Гребля на Олимпиадах / Ю.С. Тюкалов. - М.: Советская Россия, 1979. – 44 с.
24. Холодов Т.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Т.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2015. – 13 с.
25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: ИЦ «Академия», 2015. – 9 с.
26. Шапков Ю. Т. О ритме и темпе движений гребцов при академической гребле / Ю.Т. Шапков – М.: «Теор. и практ. физ. культ», 1998, - 8 с.
27. Шапков Ю. Т. Рабочие движения гребцов в академических лодках. Сб. «На веслах» / Ю.Т. Шапков – М.:ФиС, 2017. – 15 с.
28. Шварценеггер А.Г. Классическая энциклопедия бодибилдинга. / А.Г. Шварценеггер – Эксмо, 2018. – 248 с.
29. Яковлев Н. Н. Особенности химизма мышц при различных видах их работы / Н.Н. Яковлев – М.: «Теор. и практ. физ. Культ.», 1998, - 11 с.
30. Яковлев Н. Н. «Очерки по биохимии спорта» / Н.Н. Яковлев – СПб.: ФиС, 2020, - 15 с.