

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

**УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Адаева Дмитрия Владимировича

Научный руководитель

к.п.н., доцент

_____ И.Ю. Водолагина

подпись, дата

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2021

Введение. Гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения.

Кроме того, гребля является одним из видов спорта с низким уровнем травматизма и высоким уровнем эмоциональности (взаимодействие сразу с двумя средами – воздушной и водной).

Все это позволяет рассматривать гребной спорт как рекреационную технологию для восстановления и повышения оздоровительного эффекта для юных спортсменов.

Объект исследования – тренировочный процесс юных гребцов 11-12 лет.

Предмет исследования – влияние занятий оздоровительной направленности средствами гребли на организм мальчиков 11-12 лет.

Гипотеза – усиление тренировочного процесса юных гребцов занятиями оздоровительной направленности окажет положительный эффект на функциональное состояние их организма.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния занятий оздоровительной направленности средствами гребли на функциональное состояние мальчиков 11-12 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме рекреационных возможностях гребли и организации занятий оздоровительной направленности для юных гребцов.

2. Определить исходный уровень физического развития, состояния и здоровья мальчиков 11-12 лет, занимающихся греблей.

3. Организовать и провести эксперимент по внедрению в тренировочный процесс юных гребцов занятий оздоровительной направленности.

4. Провести анализ динамики показателей уровня физического развития, состояния и здоровья мальчиков экспериментальной группы после использования занятий оздоровительной направленности средствами гребли.

5. Выявить эффективность использования занятий оздоровительной направленности на функциональное состояние юных гребцов.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для оценки уровня физического развития использовался метод стандартных отклонений.

Для определения уровня физического состояния - методика Пироговой.

Для оценки уровня физического здоровья методика Апанасенко.

Для оценки показателя деятельности сердца на физическую нагрузку рассчитывался индекс Руфье.

Для оценки осанки использовался метод соматоскопии с использованием карты рейтинга осанки (Хоули и Френкс).

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с сентября 2019 по сентябрь 2020 года на базе ГБУ Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ». В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся греблей.

Положения, выносимые на защиту:

1. Усиление тренировочного процесса занятиями оздоровительной направленности средствами гребли оказывает положительный эффект на физическое развитие, состояние и здоровье юных гребцов.

2. Включение оздоровительных занятий в тренировочный процесс по гребле улучшает показатели деятельности сердца и способствует коррекции осанки у мальчиков 11-12 лет.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о рекреационных возможностях гребного спорта.

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по организации тренировочного процесса при работе с юными гребцами при включении занятий оздоровительной направленности как системы улучшения функционального состояния мальчиков 11-12 лет.

Структура и объем магистерской диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 41 источник. Текст магистерской диссертации изложен на 83 страницах, содержит 8 таблиц и 14 рисунков.

Психофизиологические основы рекреации спортсменов-гребцов. Принципиальной особенностью двигательной деятельности спортсмена - гребца является движение в двух средах: воздушной и водной. Всю механическую работу спортсмен совершает, находясь в воздушной среде, это обуславливает протекание физиологических процессов энергообеспечения, терморегуляции и т. д. Между тем внешнее сопротивление движению весла и поступательному перемещению лодки создается водной средой. В этом неповторимое своеобразие гребного спорта.

Находясь в лодке и взаимодействуя с внешней средой, спортсмен совершает комплекс движений, которые обеспечивают перемещение лодки. Эти движения характеризуются высокой координационной сложностью. Несмотря на их очевидные отличия в различных видах гребли можно выделить некоторые общие закономерности, составляющие основу двигательной деятельности гребца.

1) Цикличность. В ходе тренировочной и соревновательной деятельности гребец выполняет множество циклов движений. Благодаря

этому достигается высокая степень их автоматизации, обеспечивается высокая стабильность спортивной техники, воспроизводимость всех составных частей и элементов цикла.

2) Непрерывность последовательных движений. Важнейшая особенность рациональной техники всех видов гребного спорта. Движения рук и весла совершаются по плавным эллиптическим траекториям; смена направления движений сегментов тела и весла должна выполняться без остановки. Таким образом достигается слитность и взаимная согласованность движений.

3) Чередование напряжения и расслабления мышц является важнейшим условием сохранения высокой работоспособности при циклической работе. Правда, полного расслабления всех мышечных групп при занятиях гребным спортом быть не может, так как постоянно необходимо поддерживать напряжение мышц, обеспечивающих сохранение позы и удержание весла.

4) Сохранение динамического равновесия на неустойчивой опоре. Специфический компонент двигательной деятельности в гребном спорте. Сохранение баланса в лодке обеспечивается за счет постоянного контроля и регуляции позы. По мере технического совершенствования навык сохранения равновесия автоматизируется; сознание спортсмена освобождается для контроля над важными характеристиками техники (темп, ритм, амплитуда гребка, усилия), а также для решения тактических задач.

В процессе гребли мышцы спортсмена сокращаются в динамическом преодолевающем режиме (все мышечные группы, обеспечивающие перемещение весла в воде и по воздуху), а также в изометрическом режиме (мышечные группы, обеспечивающие сохранение позы и удержание весла). Напряжение мышц в динамическом уступающем режиме менее выражено, однако оно имеет место и может использоваться в специальной физической подготовке гребца на суше.

В классификации физических упражнений по их главным требованиям к двигательным качествам гребля относится к группе видов, требующих преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера.

Преимущества гребного спорта, прежде всего, в той необычной среде, в которой находится гребец. Сидя в лодке между «небом и водой», гребец чувствует себя частью природы. Меняющиеся пейзажи берегов, ширь водной глади или бегущая «лента» реки захватывают, отвлекают от повседневных забот, успокаивают нервную систему.

Кроме эстетического удовольствия, которое доставляет гребля, кроме прекрасного отдыха для нервной системы, она приносит и много другой пользы здоровью. Находясь в лодке, гребец попадает в исключительно гигиенические условия ионизированного воздуха. Ионизация воздуха увеличивается за счет разбрызгивания воды, что обеспечивает своеобразную естественную ингаляцию.

В результате интенсивных физических упражнений расширяются артерии и раскрываются миллионы «запасных» капилляров, что обеспечивает благоприятные условия для деятельности сердца.

Прогулочная гребля увеличивает пульсовое давление. Снижается и тонус стенки сосудов, если он был повышен в состоянии покоя. Нормализуются, становясь менее возбудимыми, реакции на дозированные физические нагрузки.

Гребля дает широкую возможность для дыхательной гимнастики. Объем пропускаемого через легкие воздуха в течение минуты усиливается при прогулочной гребле в 3-5 раз. При этом в 2-3 раза возрастает и коэффициент использования кислорода из вдыхаемого воздуха. Весьма существенно возрастает сила вдоха и выдоха. Не случайно, по-видимому, у постоянно занимающихся гребным спортом наблюдается высокий уровень жизненной емкости легких, проявляется значительно большая сила легких.

Наблюдения показали, что регулярные занятия даже «лечебной» греблей в спокойном темпе отлично развивают дыхательную экскурсию диафрагмы, мощность легких (максимальную легочную вентиляцию), которая и у легочных больных после 20-25 занятий начинает превышать норму.

При прогулочной гребле существенно повышаются и энергетические затраты, которые наряду с активным включением в работу брюшного пресса, делают греблю отличным средством для борьбы с лишним весом, причем наиболее задействуются при этом жировые отложения в области живота.

Работа вёслами развивает подвижность суставов, особенно верхних конечностей, укрепляет мышечно-связочный аппарат спины. Развивается подвижность грудной клетки – реберно-позвоночных суставов и реберно-грудинных сочленений. Движения при занятиях греблей делают своеобразный массаж суставов.

Гребля является отличным средством в борьбе с такими заболеваниями, как остеохондроз и обменный полиартрит, она эффективна при атонических колитах, начальных стадиях гипертонии и атеросклероза, остаточных явлениях пневмонии и плеврита.

Исследование влияния занятий греблей оздоровительной направленности на организм юных гребцов. Для исследования эффективности использования занятий греблей оздоровительной направленности для физического состояния и работоспособности сердца при физической нагрузке юных гребцов, мальчиков 11-12 лет, нами была организован экспериментальная работа на базе ГБУ Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ».

В эксперименте приняло участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся около года греблей на каноэ.

Первую группу (контрольную) составило 10 мальчиков 11-12 лет, занимающихся по обычной программе тренировки: 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Вторую группу (экспериментальную) составило 10 мальчиков, занимающихся в таком же режиме, как и первая группа, на по программе оздоровительной направленности, включающей по мимо общей и специальной тренировки, комплекс оздоровительных упражнений, в основном направленный на профилактику травм позвоночника (Приложение А и Б).

Исследование проводилось с сентября 2019 по сентябрь 2020 в три этапа: на констатирующем этапе были получены исходные данные по уровню физического развития и состояния обследуемых, а также показатели работоспособности сердца при физической нагрузке.

На формирующем этапе происходило непосредственное включение комплекса упражнений оздоровительной направленности в тренировочный процесс, разучивание и выполнение специальных растягивающих упражнений, отработка правильности их выполнения.

На контрольном этапе были проведены повторные измерения уровня физического развития и состояния, определялись показатели работоспособности сердца при физической нагрузке у обследуемых контрольной и экспериментальной групп.

При построении занятий оздоровительной греблей мы руководствовались основными принципами физкультурно-оздоровительных занятий, а также методами построения тренировочных занятий в спортивной гребле.

Есть три переменные величины в планировке тренировочной программы: частота, продолжительность и интенсивность.

В контексте тренировочной программы оздоровительных занятий греблей, зоны интенсивности рассматриваются как способ достижения цели. После завершения анаэробной части, особое внимание уделялось времени восстановления.

Согласно статистике большинство травм и заболеваний в гребном спорте приходится на позвоночник (50-55% от общего числа), поэтому в программу оздоровительных занятий мы дополнительно включили комплекс упражнений для позвоночника и осанки, представленный в приложении.

Заключение. В ходе написания данной магистерской работы были изучены рекреационные возможности гребли и эффект от занятий оздоровительной направленности на организм юных гребцов.

В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме рекреационных возможностях гребли и организации занятий оздоровительной направленности для юных гребцов.

2. Определен исходный уровень физического развития, состояния и здоровья мальчиков 11-12 лет, занимающихся греблей.

3. Организован и проведен эксперимент по внедрению в тренировочный процесс юных гребцов занятий оздоровительной направленности.

4. Проведен анализ динамики показателей уровня физического развития, состояния и здоровья мальчиков экспериментальной группы после использования занятий оздоровительной направленности средствами гребли.

5. Выявлена эффективность использования занятий оздоровительной направленности на функциональное состояние юных гребцов.

Выводы.

1. Анализ полученной динамики показал, что распределение обследуемых по уровням физического развития и состояния на контрольном этапе изменилось качественно. Так, на констатирующем этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было, а на контрольном данную группу составило 20%. Также на 20% возросло количество ребят с уровнем физического состояния «выше среднего».

Количество юных гребцов со «средним» уровнем физического состояния сократилось на 20%, а мальчиков с уровнем физического состояния «ниже среднего» на контрольном этапе выявлено не было. Такое распределение ребят экспериментальной группы по уровням физического состояния на итоговом этапе можно рассматривать как благоприятное и отметить положительную роль оздоровительных занятий, оказывающих эффективное действие на организм юных гребцов 11-12 лет.

2. Анализируя полученный результат, можно увидеть, что динамика уровня физического здоровья по Апанасенко имеет выраженную тенденцию к улучшению. Так, на контрольном этапе были выявлены ребята с «высоким» уровнем физического здоровья (на констатирующем этапе они отсутствовали). Возросло количество обследуемых с показателем «выше среднего» в 2 раза. А количество ребят со «средним» и «ниже среднего» уровнем физического здоровья стало меньше на 10 и 20% соответственно.

3. Согласно полученным данным можно отметить положительную динамику показателя деятельности сердца на физическую нагрузку у мальчиков ЭГ после педагогического эксперимента, включения в тренировочный процесс гребли занятий оздоровительной направленности. На контрольном этапе отсутствовали ребята с показателем «плохо», уменьшилось количество обследуемых с показателем «удовлетворительно», а количество юных гребцов с показателем «хорошо» и «отлично» возросло на 10 и 30% соответственно. Таким образом, ССС система юных гребцов стала работать в более экономном режиме и быстро восстанавливаться.

4. Результаты сравнительного анализа позволяют сделать вывод, что у всех 10 юных гребцов ЭГ выявлено повышение показателей осанки. Динамика изменений однонаправленная, однако прирост у разных ребят разный. Следует обратить внимание, что наибольший прирост выявлен у обследуемых с наиболее низкой исходной суммой по карте осанки. Так у 3 обследуемого прирост составил 37 баллов (максимальный показатель) при исходных 50 баллов. Минимальный прирост был установлен у 9

обследуемого, составил 10 баллов, при этом исходный уровень данного мальчика был достаточно высокий (69 баллов).

5. Подводя окончательные итоги эксперимента по внедрению в тренировочный процесс юных гребцов занятий оздоровительной направленности с целью повышения уровня их физического состояния и здоровья, можно отметить эффективность предложенной методики.

У мальчиков экспериментальной группы:

- повысился уровень физического развития,
- повысился уровень физического состояния,
- повысился уровень физического здоровья;
- отмечена положительная динамика показателя деятельности сердца на физическую нагрузку по индексу Руфье;
- улучшились показатели осанки.

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации занятий оздоровительной направленности в процессе тренировки греблей при подготовке юных гребцов в спортивных школах и клубах.