

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Эффективность тренировочного процесса
у подростков 11-12 лет,
занимающихся греблей на байдарках и каноэ**

автореферат бакалаврской работы

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института Физической Культуры и Спорта
Щепетовой Олеси Александровны

Научный руководитель

ст. преподаватель

подпись, дата

Е. А. Щербакова

Зав. Кафедрой

к. м. н. доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов

2022

Гребной спорт способствует всестороннему физическому развитию человека, имеет большое оздоровительно-гигиеническое и прикладное. Занятия по гребле протекают в исключительно благоприятных гигиенических условиях. Свежий воздух, солнце, ветер и вода закалывают и укрепляют организм занимающихся. Овладевая техникой, тренируясь и участвуя в соревнованиях, гребец развивает силу и выносливость, быстроту, ритмичность и координацию движений, вырабатывает волю, настойчивость, смелость и стремление к достижению победы. Гребля на байдарках и каноэ пользуется большой популярностью среди молодежи и достойно представлена в международной спортивной программе. В большей степени успехи в этом виде спорта связаны с достижениями спортивной науки. Уже создана система научных положений и методов, на которой строится педагогический процесс юных и взрослых квалифицированных гребцов. Однако многие вопросы теории и практики гребли еще изучены недостаточно. К числу таких малоизученных разделов относятся особенности тренировочного процесса гребцов на этапе начальной подготовки. Если рассматривать многолетнюю подготовку гребцов на каноэ как целостный педагогический процесс, то прослеживается зависимость успешности выступления на соревнованиях на этапе наивысших спортивных результатов от качества знаний и «фундаментальных навыков», полученных гребцами в процессе начальной подготовки. Организация тренировочного процесса, должна основываться на типологических принципах, которые предполагают планирование тренировочных нагрузок спортсменов в гребле на байдарках и каноэ с учетом свойств развития организма систематизированных по группам. Такой подход, в конечном итоге позволяет раскрыть потенциально сильные стороны подготовленности юного гребца.

Гипотеза. Предполагается, что уровень подготовленности юных спортсменов повысится, если внедрить в тренировочный процесс усовершенствованную методику, включающую специально-

подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые повторным и круговым методами.

Цель исследования: выявить особенности и педагогические условия формирования тренировочного процесса гребцов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: процесс спортивной подготовки юных гребцов на этапе начальной подготовки

Предмет исследования: спортивная тренировка на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по выбранной теме.
2. Изучить построение тренировки гребцов на начальном этапе подготовки.
3. Рассмотреть особенности тренировки гребцов на начальном этапе подготовки.

Положения, выносимые на защиту:

- усовершенствованная методика тренировки включает специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые повторным и круговым методами;
- реализация усовершенствованной методики позволить повысить эффективность тренировочного процесса у подростков, занимающихся греблей на каноэ.

В первой главе рассмотрены особенности тренировочного процесса юных каноистов на этапе начальной спортивной подготовки, выявлены ключевые анатомо-физиологические и возрастные особенности детей 11-12 лет. Приведена характеристика направленности спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ.

Гребля на байдарках и каноэ относится к видам спорта, обеспечивающим наиболее полное общее физическое развитие. Это связано с участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитудой движений, достаточно высокими усилиями на гребке, длительностью

спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако одних только специализированных средств тренировки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармоничного развития спортсмена и создания базы для роста его спортивного мастерства

Цели этапа начальной подготовки в гребле на каноэ: всестороннее физическое развитие новичков, знакомство спортсмена с данным видом спорта, усвоение ими теоретических знаний, необходимых для понимания главных задач и основ физической культуры, правильного применения техники гребли, овладение основами техники и тактики гребли, тренировка и участие в соревнованиях. В этой фазе закладываются основы спортивной работоспособности, отрабатывается широкий диапазон движений, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, приобретается тактический опыт и развивается интеллект спортсмена.

Основными методическими задачами при подготовке спортсменов групп начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к спорту;
- укрепление здоровья занимающихся спортсменов, их всестороннее физическое развитие;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- овладение основами техники и тактики в гребле;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Общая физическая подготовка имеет первостепенное значение в процессе спортивной тренировки и в основном сводится к развитию основных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, ловкости и выносливости. Значение всестороннего развития этих качеств особенно велико в свете развития основных положений системы физического воспитания о едином процессе разносторонней и прикладной подготовки спортсменов и совершенствования в избранном виде спорта.

Развитие физических качеств у детей и подростков зависит от двух основных факторов: возрастного развития физиологических систем и механизмов их взаимодействия и тренирующего эффекта при регулярной двигательной активности.

Оптимальное соотношение компонентов физической подготовки следует считать фактором повышения тренированности начинающих спортсменов.

Рекомендации учитывать сенситивность детского и подросткового возраста для развития гибкости, быстроты и координационных способностей также вполне оправданы и заслуживают особого внимания.

Для дальнейшего исследования представляют интерес следующие проблемы в подготовке юношей:

- возрастное развитие физических качеств юных гребцов и соответствие возрастным особенностям развития физических качеств гребцов по сравнению с рекомендациями, оптимальными сроками формирования этих качеств у детей согласно положениям физиология возраста;

- определение допустимых тренировочных нагрузок для начинающих спортсменов 11-12 лет;

- Поиск новых способов воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсмена, их оптимизация и совершенствование в условиях тренировок в настоящее время.

Исходя из этого, был проведен эксперимент для юных спортсменов 11-12 лет, которые занимаются греблей на каноэ 1-2 года.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе был проведен анализ источников литературы по теме исследования, определены цели и задачи исследования, а также объект научного эксперимента. На втором этапе был проведен образовательный эксперимент. На третьем этапе была проведена статистическая обработка и анализ результатов, полученных в ходе эксперимента, систематизация данных исследований, делались выводы и оформлялась дипломная работа.

Исследование проводилось в спортивной школе олимпийского резерва. В нем приняли участие 22 спортсмена специализирующихся на каноэ, которые имеют 1-2-летний опыт занятия греблей.

Для решения задач использовались следующие методы:

1) педагогический: анализ и обобщение научной и методической литературы, обобщение практического опыта путем бесед с тренерами, педагогические наблюдения, тесты.

2) методы математической статистики.

В ходе изучения научно-методической литературы результаты исследовательских работ были обобщены по основным направлениям исследования:

- особенности организации тренировочного процесса спортсменов в группах начальной подготовки;

- создание и обслуживание тренировочных нагрузок различной направленности на этапах годичного цикла;

- основы периодизации спортивных тренировок в циклическом виде спорта;

- классификация и нормирование тренировочных нагрузок различной интенсивности при подготовке спортсменов в циклическом виде спорта;

- педагогические тесты и оценка общей и специальной физической подготовки начинающих гребцов на каноэ;

- особенности оценки специальной физической работоспособности и функционального состояния начинающих гребцов на каноэ.

Всего было проанализировано 35 литературных источников. Педагогический эксперимент заключался во внедрении в учебно-тренировочный процесс усовершенствованного метода подготовки спортсменов в возрасте 11-12 лет, специализирующихся в гребле на каноэ. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной методике, в то время как спортсмены экспериментальной группы в подготовительный

период учебно-тренировочного процесса спортсменов занимались по усовершенствованной методике тренировки. Педагогическое тестирование было проведено для определения результатов спортсменов до и после педагогического эксперимента. Для определения общей и специальной физической подготовленности гребцов на каноэ были использованы общепринятые на практике и научно обоснованные педагогические тесты.

Уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности оценивался по результатам следующих испытаний:

- Бег на 30 м (сек.)
- Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (количество раз)
- Прыжок в длину с места (см)
- Приседание за 15 сек (количество раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 1 минуту)
- Гребля на дистанции 100 м с места (оценивался результат);

Использовались следующие методы математической статистики: среднее арифметическое, среднеквадратичное отклонение. Достоверность различий определялась с помощью t-критерия Стьюдента

В ходе исследования спортсмены контрольной группы тренировались по программе спортивной подготовки для Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ», а тренировочная программа подготовки спортсменов экспериментальной группы была видоизменена: в тренировочный процесс была внедрена усовершенствованная методика воспитания специальной выносливости спортсменов 11-12 лет, занимающихся греблей на каноэ.

К основным требованиям данной методики необходимо отнести следующее:

- 1) нагрузку от тренировки спортсмен должен переносить легко;

2) содержание, дозировка и продолжительность тренировки соответствует индивидуальным особенностям гребца и оценке его состояния;

3) в начале тренировки интенсивность движений нарастает постепенно.

При подборе средств отдано предпочтение привычным и освоенным ранее упражнениям.

I часть. Разогревание на суше обеспечивает поднятие общей работоспособности организма, усиление вегетативных функций.

II часть. Физиологическая настройка на воде — это вработываемость центральной нервной системы, под влиянием чего с повышением работоспособности всех органов и систем проявляется динамический стереотип предстоящего действия.

III часть. Характер отдыха в этой части разминки оказывает различное влияние на организм гребца.

IV часть. Окончательная настройка в лодке осуществляется преимущественно легкой работой без максимальных усилий. Это своеобразная техническая и психическая настройка.

Анализ результатов тестов в контрольной группе говорит о том, что развитие физических качеств после эксперимента осталось на прежнем уровне (как до эксперимента). То есть в контрольной группе удалось сохранить физическую форму. Уровень развития физических качеств у спортсменов экспериментальной группы после внедрения усовершенствованной методики в тренировочный процесс достоверно возрос ($p < 0,05$). Анализ результатов гребли на дистанции 100 м показал, что спортсмены контрольной группы улучшили результаты на 1,9 сек, изменения не достоверны ($p > 0,05$). У спортсменов экспериментальной группы достоверно выросли результаты ($p < 0,05$) – на 4,3 сек.

Проведенный анализ результатов исследований показывал, что увеличение показателей всех тестов, проведенных у спортсменов экспериментальной группы, достоверно возросло. Результаты показывают

эффективность усовершенствованной методики тренировки спортсменов 11-12 лет, занимающихся греблей на каноэ.

Усовершенствованная методика воспитания спортсменов 11-12 лет, занимающихся греблей на каноэ эффективна и может быть рекомендована к использованию в тренировочном процессе. Для воспитания специальной выносливости у спортсменов 11-12 лет, занимающихся греблей на каноэ, рекомендуется использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые повторным и круговым методами.

Таким образом, после изучения научно-методической литературы, можно сделать вывод, что главными особенностями тренировочного процесса гребцов на этапе начальной подготовки являются:

- Тренировка своей структурой и содержанием должна строиться на основе закономерностей и принципов, позволяющих в полной мере реализовать природные задатки спортсменов и обеспечить достижение ими наивысших спортивных результатов в оптимальной для их демонстрации возрастной зоне. Эксплуатация талантливых юных спортсменов, проявляющаяся в форсировании их подготовки, ориентации на спортивные достижения и успехи в соревнованиях в подростковом и юношеском возрасте, приводит к подготовке чемпионов и рекордсменов, однако неизбежно связана с нарушением закономерностей и принципов, лежащих в основе рациональной многолетней подготовки. У готовящихся таким образом юных атлетов преждевременно расходуется адаптационный ресурс, часто отмечаются явления перенапряжения и перетренировки, они перестают прогрессировать и уступают сверстникам, нередко имеющим меньшие задатки, однако не допустившим форсированной подготовки.
- На всех этапах подготовки в годичном цикле необходимо применять большое количество различных упражнений, развивающих повышенную подвижность в суставах, общую координацию в

движениях. На первый взгляд не связанных с занятиями греблей на байдарках и каноэ напрямую.

- Не применять длительную равномерную нагрузку, потому что дети в этом возрасте быстро утомляются, нарушается техника гребли, структура движений, потеря общей координации отдельных частей тела, эмоциональная составляющая тренировочного занятия приобретает негативную окраску.
- Важнейшими тренировочными аспектами на начальном этапе подготовки можно считать направленность тренировок на повышение выносливости молодых гребцов, т. к. этот возраст является сенситивным периодом для ее развития.
- Важно с самого начала задать новичку правильную мотивацию, с которой были бы согласны и его родители.