

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СПОРТСМЕНОВ, ГРЕБЦОВ 15-16 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ

Выпускной квалификационной работы

направления 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Наседкина Евгения Георгиевича

Научный руководитель
старший преподаватель

Андряков П.А.

Зав. кафедрой
доцент, к.м.н.

Беспалова Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В современном спортивном мире одним из ключевых вопросов является формирование резерва молодых талантов. Научные исследования в области детского и юношеского спорта признаны приоритетными в развитии физической культуры и спортивной подготовки. Гребля на байдарках и каноэ, как вид спорта с циклическим характером, предъявляет высокие требования к выносливости и силовым качествам спортсменов. Развитие физических качеств у юных гребцов – задача многогранная, требующая комплексного подхода и применения разнообразных методик. Однако многие аспекты совершенствования физических способностей юных спортсменов в гребле пока остаются недостаточно изученными и нуждаются в научном обосновании, особенно в свете современных трендов в спорте. Большая часть существующих исследований в области юношеского спорта, посвящённых подготовке и обучению гребцов-байдарочников, была выполнена давно и требует переосмысления в контексте сегодняшних реалий.

Успешное воспитание молодых гребцов-байдарочников напрямую зависит от грамотного подбора тренировочных методик и средств, которые соответствуют их уровню подготовки, а также от продуманного построения тренировочных программ, учитывающего закономерности и особенности развития молодых спортсменов.

Учитывая актуальность данного вопроса, целью нашего исследования является - изучение динамики показателей физической подготовки юных спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ в годичном цикле.

Объект исследования - Учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся греблей

Предмет исследования –общая и специальная физическая подготовленность.

Цель исследования: изучение динамики физической подготовленности спортсменов, занимающихся греблей в годичном цикле.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что рационально организованный тренировочный процесс гребцов-байдарочников 15-16 лет повлияет на физическую подготовленность спортсменов и их соревновательную деятельность.

Задачи исследования:

- Проанализировать научно-методическую литературу на данную тему.
- Определить уровень физического развития и подготовленности.
- Применить методику упражнений, выполняемых на суше и в воде.
- Проанализировать участвующих в эксперименте и экспериментально оценить динамику роста физических показателей гребцов.

Структура выпускной квалифицированной работы: Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы. Дипломная работа изложена на страницах печатного текста. Работа иллюстрирована таблицами. Список литературы включает 33 наименования.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Включает анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, рассматривает теоретические аспекты влияния занятий гребли на байдарках и каноэ на развитие определенных физических качеств: история становления и краткая характеристика, особенности учебно-тренировочного процесса по самбо и его роль в развитии физических качеств, характеристика этапа углубленной специализации у спортсменов самбистов, методика развития технико-тактическим действиям у самбистов, учёт и контроль уровня физической подготовленности самбистов на этапе углубленной специализации

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Тесты для оценки динамики физической подготовленности

- 1) Прыжок в длину с места (см)
- 2) Подтягивание на перекладине (кол раз)
- 3) Бег 2000 м (мин)
- 4) Тяга штанги лежа на груди(кол раз)
- 5) Многоскоки (20 прыжков с ноги на ногу) (м)
- 6) Гребля 500м (мин)

Анализ осуществлялся в период с марта по сентябрь 2024 года. В нем приняли участие 20 гребцов-байдарочников 15-16 лет, (этап спортивного совершенствования), тренирующихся у тренера Панферовой Ольги Ивановны в Саратовской областной "СШОР по гребле на байдарках и каноэ" г.Энгельс.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе был осуществлён анализ научно-методической литературы, в результате которого была выбрана методика, предназначенная для проведения занятий гребцов. В рамках этого этапа было проведено тестирование общей и специальной

физической подготовленности. Результаты показали, что контрольная и экспериментальная группы имеют практически равный уровень физической подготовленности.

На втором этапе в экспериментальную группу была внедрена методика постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Здесь особое внимание уделялось тренировочным нагрузкам, направленным на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. В то же время, в контрольной группе тренировки проводились по общепринятой системе.

На третьем этапе было проведено заключительное тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности гребцов, а также сравнительный анализ результатов обеих групп: контрольной и экспериментальной.

Подбор для улучшения показателей ОФП были использованы следующие тренировки:

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных исходных положений;
- подтягивание на высокой перекладине;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Для улучшения СФП было использовано:

1. Изучение основ техники гребли на тренажерных устройствах, аппаратах;

2. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

3. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Критериями эффективности построения структуры тренировочных нагрузок у юных спортсменов явились: выполнение должных норм физической подготовленности спортсменов для этого возраста и уровня подготовки, а также динамика функционального состояния и спортивных результатов.

Методика спортивной тренировки, применяемая в экспериментальной группе, продемонстрировала положительное воздействие. Необходимость разносторонней подготовки гребцов-байдарочников на этапе спортивного совершенствования в большей степени может быть реализовано с использованием кругового метода построения силовой, скоростно-силовой подготовки и средств выносливости, что в большей степени способствует планомерному созданию прочного общефизического и функционального фундамента, способствующего в дальнейшем эффективному росту спортивного мастерства. Помимо тренировок под руководством тренера, спортсмены выполняют индивидуальные задания, назначенные наставником, и ежедневно проходят утреннюю разминку. График тренировок корректируется в зависимости от недельного объема учебных часов. Переход к следующему уровню спортивной подготовки обусловлен комплексом факторов: степенью физической подготовки, успешным выполнением тренировочных нагрузок, спортивным разрядом, достижением контрольных показателей и состоянием здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При анализе специальной литературы по вопросу подготовки юношей по гребле на байдарке выявлены общие закономерности: постепенно повышать нагрузки в тренировочном процессе, не форсировать нагрузки, развивать аэробные возможности организма, закладывать фундамент физической и технической подготовленности, использовать широкий круг средств для развития основных двигательных умений и навыков.

Результаты исследований индивидуальных особенностей физической подготовленности юных байдарочников многих дают основание считать, что специфика гребли на байдарке, накладывает свой отпечаток на деятельность спортсменов. Юные байдарочники должны обладать способностью к максимальному проявлению скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

Анализ динамики физической подготовленности байдарочников позволяют нам дать оценку учебно-тренировочному процессу, СШОР по гребле на байдарках и каноэ.

В результате анализа структуры тренировочного процесса в годичном цикле, соотношение тренировочных нагрузок на этапах годичного цикла, полученных результатов тестирования спортсменов мы можем сделать следующие выводы:

1. В структуре тренировочных нагрузок для юных гребцов большая часть отводится общефизической подготовке, что обусловлено необходимостью развития физических способностей в этом возрасте.
2. Приоритетным является увеличение нагрузок силового характера и специальной выносливости в подготовительном периоде.
3. Полученные нами показатели физической подготовленности и функционального состояния спортсменов –

байдарочников свидетельствуют о рациональном построении тренировочного процесса в годичном цикле.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешин В.С. Тренировка и планирование в академической гребле: Метод. пособие. - М.: Академия, 2009. -89 с.
2. Агеев Ш.К. Исследование периодических изменений специальных физических качеств гребцов./ Сборник научных трудов. Актуальные проблемы спортивной тренировки. -П.: ГЦОЛИФК, 2009. с. 57-60.
3. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.:СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991
5. Александров И. И., Лукашук Ю. К., Усоскин Э. Г., Шишкин Н. Н., Егоренко Л. А., Кузнецова С. Л., Литвинова Н. Н. Исследование особенности адаптации организма юных спортсменов к напряженной мышечной деятельности на основе показателей энергетического обмена. / Сборник "Механизмы адаптации спортсменов к специфической мышечной деятельности". (Сборник трудов сектора физиологии). -Л.: Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры, 1976. с. 16-24.
6. Алексеенко Э. М. Сила, техника, скорость. Статья. Журнал "Гребной спорт в России". -М,2008. N 1. с. 22-23.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
8. Беленков А. Г. Выносливость. Статья в журнале "Гребной спорт в России". -М, 2014. N 1. с. 18-20.

9. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 191 с.
10. Гребной спорт. Учебник для ИФК. М., ФиС, 2006, под. Редакцией Емчука И.