

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

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ
ЮНИОРСКОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ

бакалаврской работы

студентки 5 курса 511 группы

по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Петровой Екатерины Алексеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ Е.А. Антипова
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к. м. н.

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2025

Общая характеристика работы

Актуальность исследования. Бурное развитие академической гребли на международной арене, высокий уровень современных спортивных результатов и растущая конкуренция создают перед спортивными специалистами в России серьезные вызовы, особенно на фоне спада этого вида спорта в стране.

В гребле особенно явно проявляется зависимость между спортивными результатами и комплексным развитием физических качеств спортсменов, таких как сила, скорость, выносливость и ловкость. Во время прохождения дистанции на соревновательной скорости все эти физические качества активируются одновременно, что делает высокий уровень физической подготовки спортсменов основным условием для достижения высоких результатов в гребле.

Одной из причин негативных тенденций, наблюдаемых в России, является ухудшение планирования и организации тренировочного процесса. Кроме того, нехватка новых подходов в развитии физических качеств у академических гребцов в настоящее время приводит к снижению спортивных результатов. Поэтому существует настоятельная необходимость поиска новых методик, ориентированных на развитие физических качеств, особенно силовых способностей, так как именно они играют ключевую роль в результате гребца.

Для достижения высоких и стабильных результатов в гребле крайне важно развивать силовые способности спортсменов, так как именно они во многом определяют успешность в этом виде спорта. Сила позволяет спортсменам преодолевать значительные внешние сопротивления, что является специфическим аспектом гребной деятельности.

Учитывая особенности юношеского организма, необходимо разрабатывать оптимальные тренировочные программы, определять допустимые пределы физических нагрузок, а также комбинировать и

чередовать подходы к тренировкам.

Состояние отечественной и зарубежной теории и практики в данной области характеризуется разнообразием подходов и отсутствием четких рекомендаций по методике силовой подготовки спортсменов юношеского возраста. Таким образом, поиск новых методов и средств развития силовых способностей у юниоров в гребле представляет собой актуальную задачу, требующую внимания специалистов.

Объект исследования – тренировочный процесс у юниоров в академической гребле в подготовительном периоде.

Предмет исследования – силовая подготовка у гребцов-академистов юниорского возраста.

Цель исследования – разработать методику силовой подготовки, способствующую совершенствованию силовых способностей гребцов 18-20 лет, специализирующихся в академической гребле, и оценить ее эффективность.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение методики силовой подготовки, направленной на последовательное использование в программе силовой тренировки гребцов-академистов методов многократных субмаксимальных напряжений и кратковременных максимальных напряжений позволит повысить уровень силовых способностей у гребцов-академистов юниорского возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу, касающуюся силовой подготовки гребцов, выявить существующие методические подходы к повышению уровня силовых способностей спортсменов.

2. Разработать методику силовой подготовки гребцов-академистов юниорского возраста, позволяющую повысить уровень силовых способностей.

3. Экспериментально проверить эффективность использования

методики совершенствования силовых способностей юниоров, специализирующихся в академической гребле.

Методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы,
2. тестирование,
3. педагогический эксперимент,
4. методы математической статистики.

Основное содержание работы

Общая силовая подготовленность необходима для совершенствования техники и создания необходимых условий для повышения физической подготовленности. Максимальная сила является определяющей в достижении высшего усилия в гребле во время гонки. Для достижения прироста в максимальной силе требуется тренировка с большими отягощениями, малым числом движений в одном подходе, относительно большим числом подходов с периодами отдыха между подходами. Общее число движений в одном занятии – от 220 до 240.

В программе подготовки юниоров тренировка максимальной силы реализуется через отягощения между 60 и 80% от ПМ.

Для развития силы гребцов применяется большое количество общеразвивающих и специальных упражнений.

Анализ и обобщение передового практического опыта проводились на основе определения оптимального соотношения нагрузок различной направленности, их объема и интенсивности в годичном цикле подготовки. Исследование данного метода позволило глубже разобраться в существующей проблеме, а также четко обозначить цели и задачи нашего исследования. В ходе работы была изучена и проанализирована научно-методическая литература, касающаяся особенностей силовой подготовки гребцов-академистов юниорского возраста в подготовительный период.

Тестирование.

В ходе эксперимента были проведены контрольные упражнения, направленные на определение специальной силовой подготовленности юниорских гребцов-академистов.

1. Становая тяга, кг.
2. Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса), кг.
3. Выдергивание максимальных Ватт на гребном эргометре (Concept2)
4. Приседание со штангой, кг.

Проанализировав современное состояние исследуемого нами вопроса, и определив основные проблемы, мы провели исследование.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО СО «СШОР ГБК» г. Энгельс в период с сентября 2024 г. по апрель 2025 г.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап (сентябрь – ноябрь 2024 г.) - проводился анализ доступной информации по исследуемой теме, определение цели и задач исследования, а также предмета и объекта. В ходе исследования были собраны и проанализированы методики, направленные на развитие максимальной силы.

Второй этап эксперимента, проходивший с декабря 2024 года по март 2025 года, включал педагогический эксперимент. В нём приняли участие десять юношей в возрасте от 18 до 20 лет, занимающихся академической греблей и имеющих примерно одинаковый опыт тренировок и уровень спортивной квалификации. Участников разделили на две группы по пять человек: экспериментальную и контрольную.

Для оценки уровня развития максимальной силы у юношей использовались специальные тесты. Тестирование проводилось в начале и в конце исследования.

Спортсмены экспериментальной группы тренировались по нашей разработанной методике, основанной на повторных непредельных усилиях, в то время как контрольная группа придерживалась общепринятой методики с прогрессивно возрастающим сопротивлением.

Третий этап, проходивший в марте-апреле 2025 года, включал обработку полученных данных, формулирование выводов и окончательное оформление работы.

Участники экспериментальной группы тренировались по методу повторных непредельных усилий. Этот метод предполагает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или достижения отказа. В каждом подходе упражнения выполняются без промежуточных пауз. В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений. За одно занятие осуществляется 2-6 серий, при этом в каждую серию входят 2-4 подхода. Отдых между подходами составляет 2-8 минут, а между сериями - 3-5 минут. Величина внешних сопротивлений, как правило, находится в пределах 40-80% от максимального веса для конкретного упражнения. Скорость выполнения движений невысока. В зависимости от уровня сопротивления максимальное количество повторений может быть достигнуто как на пятом, так и, например, на тридцатом повторении. Механизмы проявления и, соответственно, развития силовых способностей в этих случаях различаются. При высоком отягощении и небольшом количестве повторений преимущественно развивается максимальная сила, или одновременно увеличиваются как сила, так и мышечная масса. Напротив, при значительном числе повторений и меньших весах отягощений начинает значительно возрастать силовая выносливость.

Участники контрольной группы использовали метод прогрессивно возрастающего сопротивления. Этот метод заключается в определении веса, который можно поднять 10 раз подряд (это называется 10 ПМ, то есть повторным максимумом). Тренировочный процесс включает три подхода с 10 медленными повторениями в каждом. Например, если в приседаниях со штангой вес 10 ПМ составляет 100 кг, то первый подход выполняется с весом 50 кг, второй — с 75 кг, а третий — с 100 кг. Прогрессивное увеличение сопротивления по этому методу имеет практическую ценность для развития

как силы, так и выносливости.

По итогам педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика повторных непредельных усилий оказалась более эффективной по сравнению с общепринятой техникой прогрессивно возрастающего сопротивления. Это подтверждается значительным приростом результатов всех контрольных тестов у экспериментальной группы юниорских гребцов-академистов по сравнению с контрольной группой. Прирост результатов у гребцов-юниоров в экспериментальной группе был выше, чем у контрольной, и колебался в пределах от 8,5% до 19,9%, тогда как в контрольной группе он составил от 5,5% до 8,6%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сила в гребном спорте проявляется в усилиях, которые спортсмен прикладывает к веслу во время каждого гребка. Поскольку гребной цикл повторяется множество раз, проявление силы имеет свои особенности: усилия кратковременны, и их необходимо часто повторять. Величина усилий, прикладываемых к рукоятке весла, складывается из мышечного напряжения и сил, которые гребец использует, задействуя массу своего тела.

В гребном спорте применяются различные методы для развития силы, такие как метод «до отказа», метод динамических усилий и метод максимальных усилий. Для достижения прироста максимальной силы рекомендуется тренироваться с большими отягощениями, выполняя небольшое количество повторений в одном подходе, но с большим числом подходов и паузами между ними.

Разработана экспериментальная методика силовой подготовки гребцов-академистов юниорского возраста, которая основана на последовательном применении методов многократных субмаксимальных напряжений и кратковременных максимальных усилий в тренировочном процессе.

В ходе педагогического эксперимента было доказано, что разработанная методика повторных непредельных усилий оказалась более

эффективной по сравнению с традиционной системой прогрессивно возрастающего сопротивления. Это подтверждается значительным улучшением результатов всех контрольных тестов среди экспериментальной группы гребцов-академистов по сравнению с контрольной. В экспериментальной группе прирост результатов в различных тестах составил от 8,5% до 19,9%, тогда как в контрольной группе – от 5,5% до 8,6%.