

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

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

«Развитие силовой выносливости у гребцов-академистов 16–17 лет»

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Самойловой Эльвиры Романовны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ Е.А. Семенова

Зав. кафедрой

доцент, к.м.н. _____ Т.А. Беспалова

Саратов 2025

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Академическая гребля – это один из старейших и наиболее престижных видов спорта, который сочетает в себе физическую силу, выносливость, координацию и тактическое мышление. Этот вид спорта представлен на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, а также входит в программу многих университетских соревнований. Академическая гребля требует от спортсменов высокой дисциплины, синхронности движений и умения работать в команде.

Развитие гребного спорта, появление новых дисциплин для соревнований, а также предъявляемый высокий уровень спортивного мастерства требуют от спортсменов большого потенциала в развитии физических качеств. Одним из ключевых аспектов для успешного выступления спортсменов является развитие силовой выносливости. Силовая выносливость позволяет гребцам поддерживать высокую интенсивность работы на протяжении всей дистанции, сохраняя максимальную силу отталкивания телом, воздействуя на весла и лодку, минимизируя усталость и сохраняя эффективность гребковых движений.

В работе рассматриваются особенности развития силовой выносливости у юных спортсменов, занимающихся академической греблей. Исследование проводилось с использованием педагогического эксперимента, целью которого было определение эффективности разработанной программы тренировок с использованием функционального тренинга и элементов кроссфита.

Актуальность Развитие силовой выносливости является ключевым фактором, способствующим достижению высоких спортивных результатов в академической гребле. Эффективные методы тренировки и их правильное применение могут значительно улучшить показатели спортсменов, а также снизить риск травм и перенапряжений.

Объект исследования тренировочный процесс гребцов-академистов 16-17 лет.

Предмет исследования физическое качество силовая выносливость.

Цель изучить эффективность различных подходов к развитию силовой выносливости у спортсменов, специализирующихся в академической гребле.

Задачи

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме.
2. Экспериментально проверить эффективность использования тренировочных методик для совершенствования силовых способностей юношей, специализирующихся в академической гребле.
3. Сравнить результаты исследования и выявить наиболее эффективные методики.

Методы исследования

математическая обработка статистических данных,
педагогическое наблюдение,
метод устной беседы,
педагогический эксперимент,
контрольные тесты,
контрольные испытания.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников и приложений. Изложена на 58 страницах, включает 6 таблиц и 4 рисунка. Использовано 20 литературных источников.

В **первой главе** «Теоретико-методические аспекты развития силовой выносливости у юных спортсменов» описаны особенности академической гребли, требования к физическим качествам гребцов, анатомо-физиологические особенности юношей 16–17 лет и подходы к развитию силовой выносливости.

Во **второй главе** изложена методика проведения педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния специально разработанной программы тренировок на силовую выносливость спортсменов.

В исследовании приняли участие 16 юношей 16–17 лет, занимающихся академической греблей не менее трёх лет. Спортсмены были разделены на две равные группы (А – контрольная, В – экспериментальная), имевшие сопоставимые начальные физические данные и уровень подготовки. Все участники находились на этапе спортивной специализации, а тренировки проводились в условиях, максимально приближённых к соревновательной деятельности.

Контрольная группа (А) тренировалась по традиционной методике, принятой в большинстве спортивных школ гребного профиля, с упором на циклические нагрузки средней мощности. Экспериментальная группа (В) занималась по авторской программе, включающей функциональные тренировки, упражнения на основе кроссфит-методики, силовые и аэробные интервальные нагрузки с варьированием интенсивности и отягощения. Программа была рассчитана на 12 недель, с тремя тренировками в неделю продолжительностью 90–120 минут.

Программа тренировок включает в себя:

1. Силовую работу
2. Метаболическую нагрузку
3. Гимнастические элементы
4. Работу на выносливость
5. Функциональные движения с отягощением
6. Прогрессию в интенсивности и объёме
7. Прикладные упражнения

В основу программы были заложены принципы прогрессии, вариативности, чередования нагрузок и функциональной направленности упражнений, приближённых по моторной структуре к движениям академической гребли.

Для оценки физической подготовленности использовались следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места — оценка силовой взрывной способности ног.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа — динамическая силовая выносливость мышц плечевого пояса.
3. 10 прыжков с двух ног на расстояние — показатель общей координации и мощности.
4. Жим штанги лёжа — максимальная сила верхней части тела.
5. Тяга штанги 45 кг лёжа на скамье за 5 минут — ключевой тест на силовую выносливость.
6. Гребля на тренажёре Concept 2 (2000 м) — показатель специальной выносливости, приближённый к соревновательной модели.

Таблица 1 - Результаты до начала эксперимента.

Тест	Группа А	Группа В
Прыжок в длину (см)	220	221
Отжимания (раз)	41	40
10 прыжков (м)	21.7	21.7
Жим штанги (кг)	64	65
Тяга 45 кг (раз за 5 мин)	92	93
Гребля-индор 2000 м (мин:с)	7:00	6:58

После завершения тренировочного цикла были проведены повторные измерения. Итоги показали положительную динамику в обеих группах, однако экспериментальная группа показала более выраженное улучшение результатов по большинству показателей.

Таблица 2. Результаты после эксперимента.

Тест	Группа А	Группа В
Прыжок в длину (см)	222	224

Отжимания (раз)	44	44
10 прыжков (м)	21.8	22.1
Жим штанги (кг)	67	68
Тяга 45 кг (раз за 5 мин)	95	98
Гребля-индор 2000 м (мин:с)	6:56	6:53

Таблица 3. Прирост показателей.

Показатель	Группа А	Группа В
Жим штанги (кг)	+3 кг	+3 кг
Тяга 45 кг (раз)	+3	+5
Гребля-индор (сек.)	-4 сек	-5 сек
Прыжок в длину (см)	+2 см	+3 см
10 прыжков (м)	+0.1	+0.4

Сравнение результатов контрольных испытаний групп «А» и «В» до и после проведения исследования.

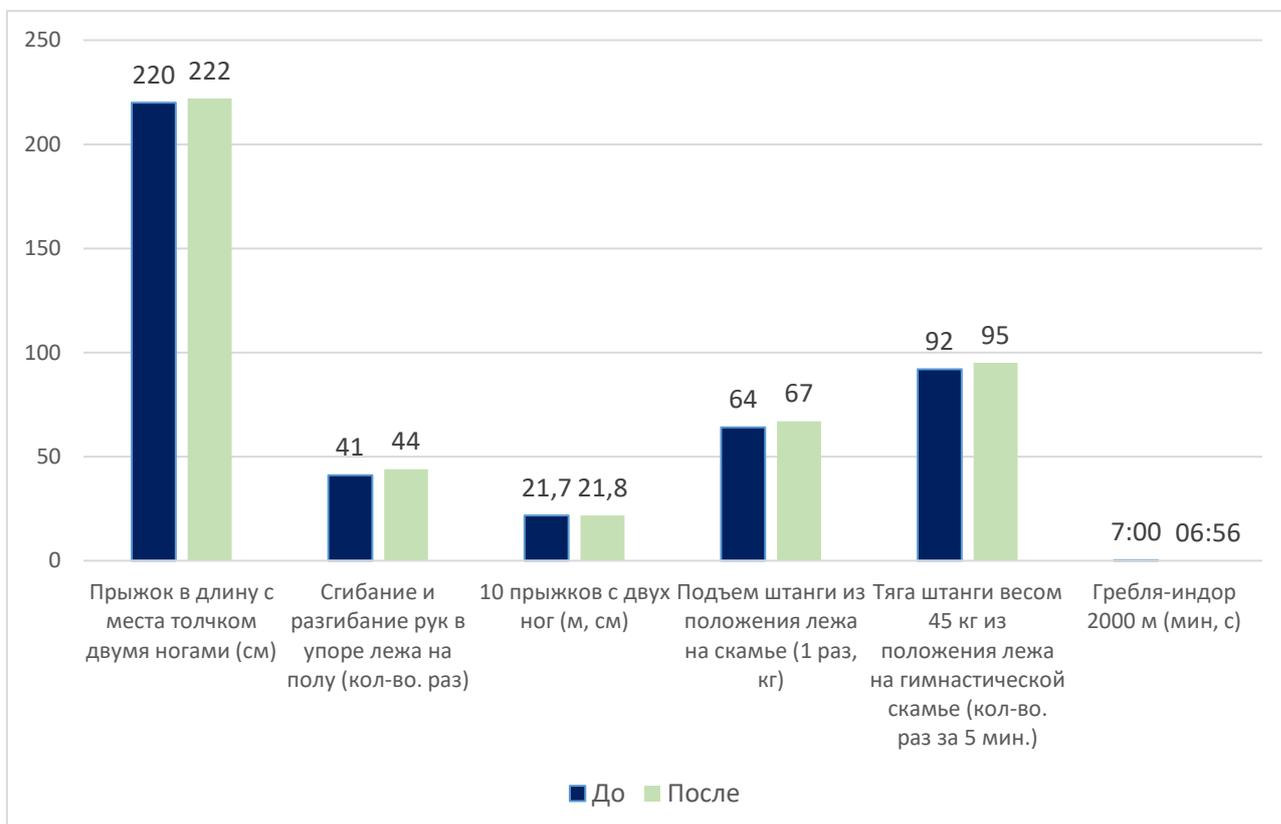


Рисунок 1 – Сравнение результатов до и после тренировок группы «А».

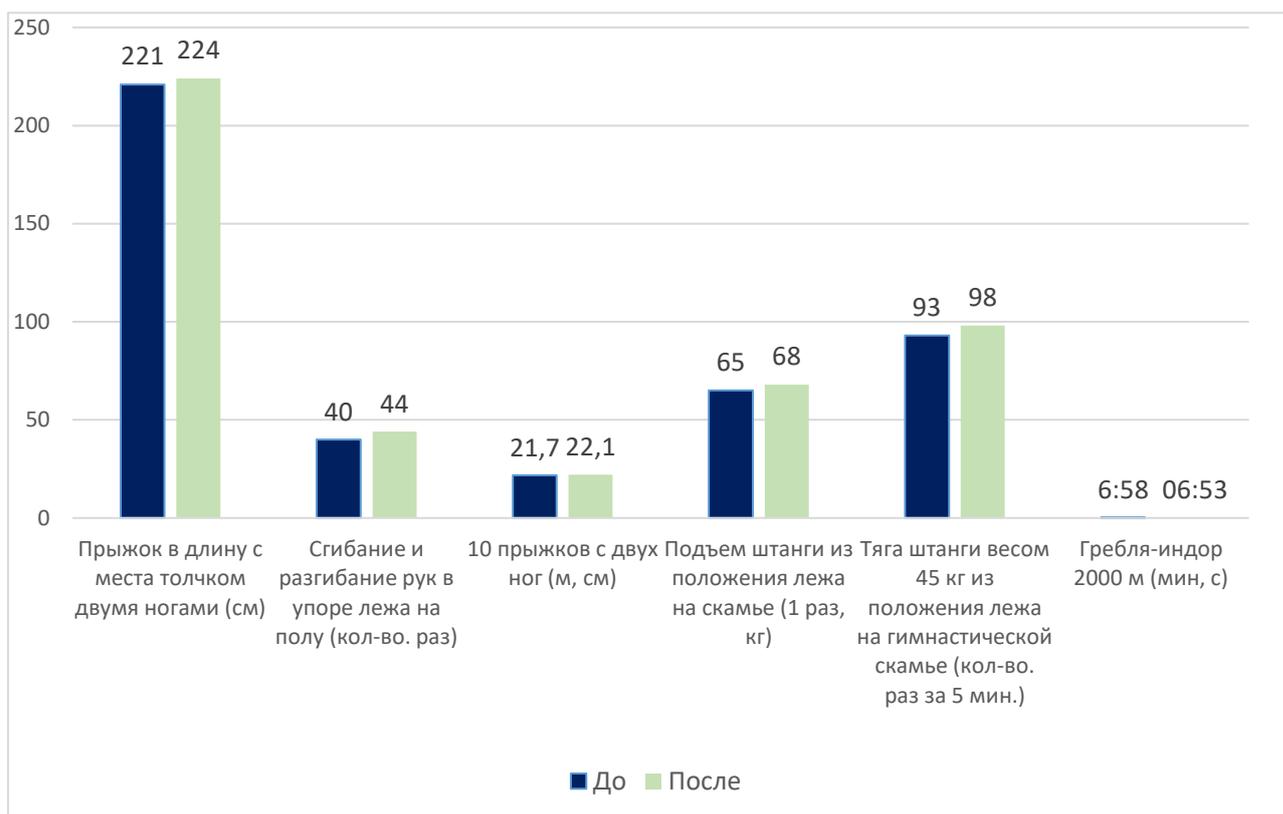


Рисунок 2 – Сравнение результатов до и после тренировок группы «В».

Кроме этого, были зафиксированы небольшие положительные изменения в антропометрических параметрах у спортсменов экспериментальной группы — обхват груди, бицепса и бедра увеличился в среднем на 0,5–0,7 см, что отражает общий рост силовых способностей.

В заключении, в результате исследования был сделан вывод о том, что функциональная программа тренировок с использованием кроссфита способствует значительному улучшению силовой выносливости у спортсменов 16–17 лет.

У юношей 16–17 лет является достаточно благоприятным возрастом для развития силовой выносливости, поскольку в данном возрасте особое место занимают значительные морфофункциональные изменения, определяющие готовность спортсмена к интенсивным тренировкам и нагрузкам. У юношей завершается формирование опорно-двигательного аппарата, увеличивается мышечная масса, снижается процент жировой ткани. Мышечная система приобретает большую адаптивность: увеличивается плотность митохондрий, улучшается капилляризация, возрастает активность окислительных

ферментов. Функциональные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах проявляются в увеличении ударного объема сердца, снижении частоты сердечных сокращений в покое, росте жизненной емкости лёгких, а также устойчивости к гипоксии, что повышает кислородное снабжение организма. Таким образом, морфофункциональные изменения в организме спортсменов 16–17 лет формируют благоприятные условия для развития силовой выносливости. Правильно подобранная и грамотно организованная тренировочная деятельность в данный возрастной период имеет большое значение в будущих спортивных достижениях.

Анализ результатов показал:

1. более высокий прирост тестовых показателей в экспериментальной группе;
2. положительное влияние разработанной программы на морфологические и силовые характеристики гребцов;
3. необходимость внедрения функциональных и вариативных тренировок в подростковый тренировочный процесс.

Работа подтверждает, что индивидуализированный подход с применением современных тренировочных средств позволяет повысить эффективность спортивной подготовки.

Список использованных источников

1. Русанова О.М. Факторы совершенствования устойчивых реакций организма в процессе развития специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле/ О.М. Русанова. – Харьков, 2007. – С. 147-150.
2. Баранов М.В., Егоренко Л.А.. Формирование устойчивого интереса к занятиям гребным спортом на этапе начальной подготовки средствами комплектования команд/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки». № 12(58) / С Пб, 2009, С.6-12.

3. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно-практическое руководство / под ред. Мак-Дугала Д.Д., Говарда Э.У., Говарда Д.Г.]. –К.: Олимпийская литература, 1998. -431 с.
4. Уилмор Д., Костил Д. Физиология спорта. Киев. Олимпийская литература. 2001. 215 с.
5. Михайлова Т.В. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Методическое пособие. / Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов, В.А. Левченко. М., «Советский спорт», 2004.189 с.
6. Кернер Т. Проблемы подготовки спортсменов в гребном спорте. Методическое пособие. / Т. Корнер, Т.А. Зорин, П. Шварц. М., 2002. 63 с.
7. Дьяченко А.Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте/ Дьяченко А.Ю. // Наука в олимпийском спорте. – 2007. - №1. – С. 54-61.
8. Алешин В.С. Основные направления специальной подготовки спортсменов высокой квалификации в академической гребле.: Методические рекомендации./ В.С. Алешин, Т.А. Леонов. М., 2003. 46 с.
9. Мудрик А.В., Воспитание в контексте микрофакторов социализации/ А.В. Мудрик// Социальная педагогика: учеб. для вузов / под ред. А.В. Слостенина М.: Академия, 2000. С. 100-124.
10. Характеристика гребного спорта [Электронный ресурс] // Offsport.ru : сайт. – URL: <http://www.offsport.ru/greblya/harakteristika-grebnogo-sporta-2.shtml> (дата обращения: 05.06.2025).
11. Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная. — М. : СпортАкадемПресс, 2013. — 472 с.
12. Развитие силовой выносливости у школьников 14–15 лет, занимающихся лыжными гонками [Электронный ресурс]. – <https://compedu.ru/publication/razvitie-silovoi-vynoslivosti-u-shkolnikov-14-15-let-zanimaiushchikhsia-lyzhnymi.html> (дата обращения: 05.06.2025).
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 256с.

14. Войцеховский. С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Войцеховский. – М. : ФиС, 1971. – 312 с
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.-270 с
16. Физическая культура. 10-11 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение,1997
17. Физическая подготовка спортсмена : сборник науч.-метод. работ Центр. и Ленингр. науч.-исслед. ин-тов физ. культуры / под общ. ред. канд. пед. наук С.В. Каледина и канд. пед. наук В.М. Дьячкова. - М. :Физкультура и спорт, 1961. - 317 с.
18. Жалей А.А. Использование отягощений, как средства воспитания специальной выносливости гимнастов // Теория и практика физической культуры. 1964. - №8. - С. 28.
19. Чистяков А.А. Исследование взаимосвязи относительной силы мышц со специальной выносливостью лыжника гонщика // Матер, конф. молодых научных работников. 1964. - 31 с.
20. Яковлев, С. В. Проблемы развития силовой выносливости в циклических видах спорта / С. В. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1. – С. 25–27.