

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

**«РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
факультета физической культуры и спорта

Джумагалиевой Анары Сисенгалиевны

Научный руководитель

старший преподаватель \_\_\_\_\_ Е.А. Семенова

подпись, дата

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2026

## Краткое содержание работы

**Актуальность исследования.** Академическая гребля – это вид спорта, требующий высокой физической подготовки, координации и силы. В условиях современного спорта конкуренция возрастает, что делает особенно важным вопрос подготовки спортсменов на начальном этапе. Развитие общей выносливости занимает ключевое место в тренировочном процессе, влияя на показатели эффективности выступлений.

Выносливость определяется как способность организма противостоять утомлению и поддерживать физическую нагрузку на протяжении длительного времени. Это качество особенно важно для гребцов, поскольку во время соревнований они должны поддерживать высокий уровень производительности на протяжении всего времени гонки. На начальном уровне подготовки гребцов-академистов часто наблюдается недостаток развития выносливости, что связано с лимитированным объемом тренировок и отсутствием адаптации к интенсивным физическим нагрузкам, присущим этому виду спорта.

В данной работе рассматриваются как теоретические, так и практические аспекты, связанные с развитием выносливости у гребцов-академистов на начальном уровне подготовки. Особое внимание уделяется современным методикам тренировок, направленным не только на повышение аэробных возможностей организма, но и на улучшение техники гребли, что, в свою очередь, дает возможность гребцам максимально эффективно использовать свою физическую подготовку в процессе соревнований.

Актуальность определяется необходимостью и важностью оптимизации тренировочного процесса, особенно на начальных этапах подготовки юных гребцов. В условиях возрастающей нагрузки и высоких требований к уровню физической подготовки спортсменов, научное

обоснование методов развития общей выносливости становится важным для повышения результатов на соревнованиях.

**Объект исследования:** тренировочный процесс гребцов академистов.

**Предмет исследования:** развитие общей выносливости на начальном этапе подготовки в академической гребле.

**Цель исследования:** определить наиболее эффективные методы развития общей выносливости и их влияние на физическую подготовку юных гребцов.

**Гипотеза исследования** - предполагается, что использование комплексного подхода к развитию общей выносливости, включающего как специальные, так и общие физические упражнения, способствует более эффективной подготовке юных гребцов на начальном этапе и может существенно повысить их спортивные результаты. Исследование направлено на выявление и обоснование интегративных методов тренировочного процесса, что будет способствовать повышению результативности подготовки юных спортсменов в академической гребле.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические аспекты развития общей выносливости в академической гребле.
2. Провести анализ существующих методов тренировки на начальном этапе подготовки.
3. Оценить влияние различных методик на физическую подготовку и результаты юных гребцов.
4. Разработать рекомендации по внедрению эффективных методов в тренировочный процесс.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, изучение передового педагогического опыта, контрольные испытания, математическая статистическая обработка

При написании бакалаврской работы было использовано 20 литературных источников.

Исследования проводились с декабря 2025 года по апрель 2026 года на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребному спорту» г. Саратова. Тренировочные мероприятия проводились в спортивном комплексе «Дворец спорта», плавательном бассейне «Саратов», фитнес-центре «Славия».

Экспериментальная часть исследования

Содержание экспериментальной методики определялось задачами основного этапа исследования и строилось на сочетании традиционных средств подготовки гребцов с современными цифровыми и технологическими инструментами контроля и управления нагрузкой. Под инновационными технологиями в рамках настоящей работы понимаются не отдельные тренажёры, а целостная система аппаратно-программных средств, позволяющая объективно измерять реакцию организма на нагрузку, оперативно корректировать тренировочное задание и поддерживать мотивацию юных гребцов через наглядную обратную связь.

Методика реализовывалась в экспериментальной группе на протяжении двадцати недель и опиралась на пять тренировочных занятий в неделю. Принципиальное отличие работы с экспериментальной группой состояло в том, что распределение интенсивности и объёма нагрузки выстраивалось не по усреднённым возрастным нормативам, а по индивидуальным физиологическим показателям каждого спортсмена, фиксируемым в ходе занятий. Это позволяло удерживать тренировочное воздействие в зоне, оптимальной именно для развития общей выносливости у подростков 12-13 лет, и снижать риск перегрузки сердечно-сосудистой системы в период активного роста.

Первым технологическим компонентом методики стал постоянный контроль частоты сердечных сокращений с помощью нагрудных

пульсометров и индивидуальных мониторов. Для каждого участника экспериментальной группы предварительно определялись границы пульсовых зон, после чего аэробные нагрузки выполнялись преимущественно в диапазоне 60-75% от максимальной ЧСС. Непрерывное отслеживание пульса позволяло в режиме реального времени видеть, какой ученик вышел за пределы целевой зоны, и своевременно снижать или повышать интенсивность, не прерывая занятия.

Вторым компонентом выступил гребной эргометр Concept2 со встроенным монитором производительности и возможностью передачи данных на ноутбук. Использование эргометра в экспериментальной группе не ограничивалось контрольным тестированием: на нём моделировались интервальные и переменные нагрузки с заданным темпом, мощностью и временем прохождения отрезков. Числовые показатели мощности и темпа выводились на экран непосредственно во время гребли, что превращало субъективное ощущение усилия в объективный ориентир и помогало юным спортсменам осваивать равномерное распределение сил по дистанции.

Третьим элементом методики стало ведение электронного дневника тренировочной нагрузки. Результаты каждого занятия - пройденная дистанция, средний пульс, время прохождения отрезков, субъективная оценка тяжести нагрузки - заносились в электронные таблицы, что давало возможность отслеживать динамику показателей в недельных и месячных циклах. Анализ накопленных данных позволял своевременно выявлять признаки недостаточного восстановления и корректировать соотношение нагрузочных и восстановительных дней.

Содержательно тренировочный процесс экспериментальной группы включал четыре взаимодополняющих блока. Аэробный блок составляли продолжительные равномерные нагрузки умеренной интенсивности - бег, плавание и гребля на эргометре длительностью от 30 до 60 минут,

направленные на расширение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Интервальный блок предполагал чередование отрезков повышенной и пониженной интенсивности с контролем восстановления пульса между повторениями. Силовой блок строился на упражнениях с собственным весом и лёгкими отягощениями для укрепления мышц корпуса, ног и плечевого пояса. Восстановительный блок включал растяжку, дыхательные упражнения и средства активного восстановления.

Принципиальным отличием экспериментальной методики от подготовки контрольной группы являлась именно технологическая составляющая управления нагрузкой. Контрольная группа занималась по традиционной программе спортивной школы, где интенсивность задавалась преимущественно по внешним признакам утомления и общему хронометражу, тогда как в экспериментальной группе каждое задание сопровождалось объективным измерением физиологического отклика и оперативной коррекцией. Такое построение процесса обеспечивало более точное попадание в развивающую зону нагрузки и повышало осознанность спортсменов в отношении собственного состояния.

Дополнительно методика предусматривала элементы наглядной обратной связи и игровой мотивации. Еженедельно юным гребцам демонстрировалась индивидуальная динамика их показателей, что формировало устойчивый интерес к занятиям и поддерживало стремление к улучшению личных результатов. Сочетание объективного контроля, индивидуализации нагрузки и положительной обратной связи составило содержательную основу экспериментальной методики, эффективность которой проверялась в ходе итогового тестирования и подробно рассматривается в следующем параграфе.

По результатам теста Купера эмпирическое значение составило  $t = 2,67$ , по результатам гребного теста на эргометре —  $t = 2,75$ . Оба значения

превышают критическое (2,10), что соответствует уровню значимости  $p < 0,05$ . Это позволяет утверждать, что различия в итоговых показателях общей выносливости между группами носят достоверный, а не случайный характер, и обусловлены применением экспериментальной методики.

По результатам итогового контрольного тестирования улучшение, которое показала экспериментальная группа, составило в среднем 12,77% в беге (тест Купера) и 6,27% в гребле на эргометре. Контрольная группа показала заметно меньший прирост — 4,50% в беге и 2,18% в гребле. Таким образом, при сопоставимых исходных показателях экспериментальная группа продемонстрировала более чем двукратное преимущество в темпах прироста общей выносливости.

Для более детального анализа эффективности экспериментальной методики результаты тестирования были рассмотрены не только в виде групповых средних, но и на уровне индивидуальных показателей каждого испытуемого. Такой подход позволяет оценить не только величину прироста, но и его устойчивость внутри группы, что особенно важно при работе с подростками, у которых темпы биологического развития могут существенно различаться.

в экспериментальной группе прирост результата в беге у всех без исключения испытуемых превысил 11%, а абсолютные значения находились в узком диапазоне от 280 до 320 метров. В контрольной группе прирост оказался не только меньшим по величине (от 100 до 120 метров), но и более скромным в процентном выражении — от 4,2 до 5,0%. Характерно, что даже наименее результативный участник экспериментальной группы превзошёл по темпам прироста самого успешного спортсмена контрольной группы, что свидетельствует о системном, а не случайном характере наблюдаемых различий.

Аналогичная картина наблюдается и по результатам гребного теста на эргометре. Данные таблицы 6 показывают, что среднее улучшение

времени прохождения дистанции в экспериментальной группе составило около 16 секунд против 5,5 секунды в контрольной, то есть превышение почти в три раза. При этом в экспериментальной группе разброс индивидуальных значений был заметно шире (от 13 до 17 секунд), что объясняется индивидуализацией нагрузки: спортсмены с более низким исходным уровнем получали больший резерв для роста. В контрольной группе улучшения оказались равномерно небольшими, что характерно для тренировочного процесса без объективного контроля интенсивности.

Сводные данные таблицы 7 наглядно демонстрируют преимущество экспериментальной методики по всем рассмотренным критериям. Разница в приросте беговых показателей между группами составила 8,27 процентных пункта, а в гребле — 4,09 процентных пункта. Дополнительным показателем результативности служит число спортсменов, достигших уровня 2500 метров в беге за 12 минут: в экспериментальной группе этого рубежа достигли девять из десяти испытуемых, тогда как в контрольной — лишь половина. Этот факт подтверждает, что предложенная методика не только повышает средний результат, но и обеспечивает более равномерное развитие выносливости у большинства занимающихся.

Полученные результаты согласуются с теоретическими положениями, рассмотренными в первой главе. Преобладание аэробной нагрузки в индивидуально подобранных пульсовых зонах, систематический контроль частоты сердечных сокращений и постепенное смещение порога анаэробного обмена закономерно привели к росту функциональных возможностей кардиореспираторной системы юных гребцов. Меньший прирост в контрольной группе объясняется отсутствием объективного управления интенсивностью: часть нагрузок выполнялась вне оптимальной развивающей зоны, что снижало тренировочный эффект.

Таким образом, сопоставление индивидуальных и групповых показателей, а также анализ числа спортсменов, достигших целевого уровня подготовленности, позволяют сделать вывод о статистически достоверном и практически значимом преимуществе экспериментальной методики над традиционной программой подготовки в развитии общей выносливости у начинающих гребцов 12–13 лет.

Результаты отражают эффективность программы в развитии общей выносливости на начальном этапе подготовки в академической гребле для юных гребцов в возрасте 12-13 лет, что обеспечивает прогресс в общей и специальной физической подготовки.

Таким образом, разработка и реализация программы является критически важным шагом в формировании будущих успехов спортсменов. Программа нацелена на системный подход, индивидуализацию, постепенное увеличение нагрузки и разнообразие тренировочных методов. Эффективная реализация программы поможет сформировать важные навыки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем, а также обеспечит комплексное развитие физического и психоэмоционального состояния юных спортсменов.

В заключение можно сказать, в процессе теоретического анализа было выявлено, что возраст 12-13 лет является оптимальным для закладки фундамента общей выносливости. В этот период организм юных спортсменов обладает высоким потенциалом адаптации к физическим нагрузкам, что было учтено при разработке экспериментальной программы.

Практическая часть исследования показала высокую эффективность предложенной методики развития общей выносливости. Результаты экспериментального исследования убедительно демонстрируют, что комплексный подход к тренировочному процессу, включающий

разнообразные средства и методы физической подготовки, дает значительный прирост показателей. Особенно заметные улучшения были зафиксированы в экспериментальной группе, где применялась разработанная программа тренировок.

Анализ результатов тестирования показал, что в экспериментальной группе прирост показателей в тесте Купера составил 12,77%, а в гребном тесте на эргометре — 6,27%. В контрольной группе эти показатели оказались существенно ниже — 4,50% и 2,18% соответственно. Различия между группами по итоговым показателям являются статистически достоверными ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о правильности выбранных методов и средств тренировки и о реальном влиянии экспериментальной методики на развитие общей выносливости.

В ходе исследования было доказано, что успешное развитие общей выносливости у юных гребцов возможно только при соблюдении ряда условий:

- Учет возрастных особенностей спортсменов
- Постепенное увеличение тренировочных нагрузок
- Рациональное сочетание различных видов физической подготовки
- Систематический контроль за состоянием спортсменов
- Индивидуальный подход к планированию тренировочного процесса

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная программа может быть успешно внедрена в тренировочный процесс спортивных школ. Предложенные методики позволяют эффективно развивать общую выносливость у юных гребцов, закладывая прочный фундамент для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что применение комплексной программы, включающей разнообразные средства и методы развития общей выносливости, способствует более

эффективному повышению уровня физической подготовленности юных гребцов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с углубленным изучением влияния различных тренировочных средств на развитие выносливости, а также с разработкой специализированных программ для разных возрастных групп спортсменов. Особое внимание следует уделить изучению долгосрочных эффектов предложенной методики подготовки и ее влиянию на спортивные результаты в долгосрочной перспективе.

Таким образом, проведенное исследование внесло существенный вклад в теорию и практику подготовки юных гребцов, предложив научно обоснованный подход к развитию общей выносливости на начальном этапе спортивной подготовки.