

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

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА  
ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

**Суркиной Сафии Рввилевны**

Научный руководитель  
к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

С.С. Павленкович

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.мед.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2026

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена тем, что гребля на каноэ относится к сложно-координационным видам спорта. Это обусловлено, тем, что координационная выносливость в гребле на каноэ играет ключевую роль в обеспечении стабильности и эффективности двигательных действий, а также в адаптации к сложным условиям водной среды. Она связана с способностью спортсмена сохранять координацию движений, равновесие и согласованность действий в течение продолжительной деятельности.

Находясь в лодке и взаимодействуя с внешней средой, спортсмен совершает комплекс движений, которые обеспечивают перемещение лодки. Эти движения характеризуются высокой координационной сложностью.

Сохранение динамического равновесия на неустойчивой опоре – специфический компонент двигательной деятельности в гребном спорте. Сохранение баланса в лодке обеспечивается за счет постоянного контроля и регуляции позы. По мере технического совершенствования навык сохранения равновесия автоматизируется; сознание спортсмена освобождается для контроля над важными характеристиками техники (темп, ритм, амплитуда гребка, усилия), а также для решения тактических задач.

Развитие чувства равновесия – неотъемлемый компонент двигательной деятельности гребца. По мере совершенствования техники навык сохранения равновесия автоматизируется и не требует постоянного осознанного контроля. Такой контроль становится необходимым при осложнении внешних условий, изменении обстановки. Необходимо отметить, что незначительные потери равновесия могут быть малозаметны при наблюдении, но они, как правило, приводят к ухудшению качества гребка и снижению скорости хода лодки.

Совершенствование способности сохранять динамическое равновесие при гребле представляет крайне важную задачу в связи не только с достижением более высоких спортивных результатов, но и обеспечением безопасности занимающихся.

**Объект исследования** – тренировочный процесс гребцов-каноистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования** – показатели координационной выносливости и соревновательных результатов гребцов-каноистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

В связи с этим, **целью исследования** явилось экспериментальное обоснование роли координационной выносливости в достижении высоких спортивных результатов у гребцов-каноистов юношеского возраста.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что включение в тренировочный процесс гребцов-каноистов юношеского возраста специального комплекса упражнений будет способствовать повышению координационной выносливости, а также их соревновательного результата.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме повышения координационной выносливости гребцов-каноистов юношеского возраста и ее роли в достижении высоких спортивных результатов.
2. Определить фоновые показатели и уровень координационной выносливости у гребцов-каноистов 15-16 лет.
3. Оценить степень достижения соревновательных результатов у гребцов-каноистов 15-16 лет с учетом уровня координационной выносливости.
4. Сопоставить показатели соревновательных результатов в подготовительный и соревновательный периоды у гребцов-каноистов 15-16 лет с разным уровнем координационной выносливости.
5. Составить комплексы упражнений, направленных на повышение координационной выносливости гребцов-каноистов 15-16 лет.
6. Исследовать динамику изучаемых параметров у гребцов-каноистов 15-16 лет в тренировочном процессе.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ литературных источников, организация

экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У гребцов-каноистов 15-16 лет осуществлялась комплексная оценка координационной выносливости по показателям времени удержания равновесия в простом и сложном вариантах пробы Ромберга, на баланс борде, а также времени удержание правого и левого крена в лодке в бассейне.

Оценка соревновательного результата гребцов-каноистов с учетом уровня координационной выносливости осуществлялась по показателям времени прохождения дистанции 1000 м с дифференцировкой по четырем отрезкам по 250 м, темпа и скорости гребли, количества гребков, а также расчетным индивидуальным интегральным и дистанционным показателям. Регистрация показателей осуществлялась с помощью видеосъемки и хронометрирования. Результаты соревновательной деятельности по перечисленным шести параметрам оценивали в баллах путем перевода абсолютных значений.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента и пакета прикладных программ «Microsoft Excel -19».

Исследования проводились с октября 2025 года по апрель 2026 года на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ», в котором приняли участие 20 гребцов-каноистов мужского пола в возрасте 15-16 лет. Тренировочный процесс гребцов-каноистов осуществлялся в соответствии с программой подготовки для спортивных школ по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ». Общая недельная нагрузка составляла 20 часов.

Перед проведением исследования было сформировано 2 группы гребцов-каноистов по 10 человек в каждой: контрольная и экспериментальная. Гребцы контрольной группы тренировались согласно стандартной программе по виду подготовки «Гребля на каноэ». В тренировочный процесс каноистов

экспериментальной группы были дополнительно внедрены комплексы упражнений для развития и совершенствования координационной выносливости. Применяли как водные, так и наземные упражнения, а также специализированные тренажёры.

Водные упражнения: перемещения на крене вперёд-назад, смена крена на каждый гребок, удержание крена на месте, раскрутка лодки с/без использования крена, упражнения помогают улучшить баланс лодки и эффективность управления; упражнения на балансировку в неустойчивом положении (например, в каноэ) требуют удержания равновесия в различных стойках, что важно для чувства баланса в лодке.

Упражнения на суше включали общеподготовительные и имитационные упражнения.

Упражнения на суше для развития координации на балансировочных тренажерах: «Босу», «Фитбол» и «Баланс борд».

Исследования проводили в 3 этапа в подготовительном и соревновательном периодах. На 1 этапе в начале подготовительного периода (октябрь 2025 года) осуществлялась фоновая оценка параметров координационной выносливости и показателей соревновательной деятельности. На 2 этапе в конце подготовительного периода (март 2026 года) и на 3 этапе в начале соревновательного периода (апрель 2026 года) осуществлялся сопоставительный анализ с фоновыми данными для оценки динамики показателей в тренировочном процессе.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретическое обоснование роли координационной выносливости в повышении спортивного результата гребцов-каноистов юношеского возраста» и «Экспериментальное обоснование взаимосвязи координационной выносливости и соревновательного результата у гребцов-каноистов 15-16 лет», заключения и списка литературы, включающего 42 источника. Текст бакалаврской работы изложен на 63 страницах, содержит 9 таблиц и 7 диаграмм.

**Теоретическое обоснование роли координационной выносливости в повышении спортивного результата гребцов-каноистов юношеского возраста.** Гребля на каноэ – вид гребли, который характеризуется специфическими особенностями техники, физиологии и организации тренировок. В каноэ спортсмен стоит на одном колене, а бедро и голень опорной ноги при выпрямленном корпусе образуют почти прямую линию. Колено опорной ноги располагается на специальной опоре (подушке). Используется однолопастное весло. В отличие от байдарок, здесь нет жесткого соединения весла с лодкой, что дает гребцу большую свободу движений.

Для достижения высоких результатов в гребле на каноэ требуется многолетняя тренировка и высокий уровень спортивного мастерства.

Отбор в гребле на байдарках и каноэ – многоступенчатый процесс, который включает оценку морфологических, физиологических, психологических и других показателей. Учитываются также антропометрические данные, интенсивность прогрессирования спортивных результатов, уровни сформированности специфических физических способностей.

Координационные способности проявляются в гребном спорте в следующих основных формах: при овладении новыми движениями или их разновидностями; при необходимости быстрой перестройки движений из-за внезапных изменений внешних условий (порыв ветра, волна); при сохранении равновесия и достижении согласованности в действиях партнеров по экипажу.

Координационная выносливость – способность выполнять сложные, точные и согласованные движения в течение длительного времени, несмотря на физическое и умственное утомление. Этот вид выносливости сочетает физическую подготовку и высокую функциональность нервной системы, которая отвечает за управление движениями.

На развитие координационной выносливости гребцов-каноистов влияют различные факторы, связанные с физиологическими, техническими, методическими и психологическими аспектами подготовки.

Развитие координационной выносливости у гребцов-каноистов юношеского возраста – сложный процесс, который требует комплексного подхода, включающего специализированные упражнения, методы тренировки, а также учёт возрастных особенностей и специфики вида спорта.

Многолетняя подготовка должна рассматриваться как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах – от детей до взрослых.

На начальном этапе обучения применяются тренажёрные устройства для формирования техники гребли и развития специфического равновесия.

Развитие координационных способностей рекомендуется осуществлять в три этапа: до выхода на воду (повышение общего уровня координационных способностей), целенаправленное развитие специальных координационных способностей (оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений, удержание равновесия, ощущение ритма), работа на воде, тренажёре и плоту.

При разработке комплексов упражнений учитываются правила «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от незнания к знанию и умению».

Координационная выносливость развивается в комплексе с физической подготовкой, включая общую физическую подготовку (ОФП), которая может включать бег, лыжи, плавание, гимнастику, работу в тренажёрном зале.

Важно отслеживать динамику развития выносливости и координационных способностей, использовать контрольные упражнения для оценки прогресса.

В юношеском возрасте закладывается фундамент спортивных достижений, поэтому необходимо постоянно искать эффективные формы и методы работы с юными спортсменами.

Тренировочный процесс должен быть индивидуализирован с учётом уровня подготовки, особенностей организма спортсмена, специфики его

специализации и других факторов. Все нагрузки должны дозироваться с учётом возможностей организма и под контролем тренера.

Таким образом, координационная выносливость в гребле на каноэ является комплексным качеством, которое объединяет умение сохранять равновесие, согласовывать движения и адаптироваться к меняющимся условиям, что напрямую влияет на спортивные достижения.

**Экспериментальное обоснование взаимосвязи координационной выносливости и соревновательного результата у гребцов-каноистов 15-16 лет.** Фоновые показатели и уровень координационной выносливости, зарегистрированные в начале подготовительного периода, у гребцов-каноистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп не имели существенных отличий, что свидетельствует об однородности их состава и целесообразности проведения дальнейших исследований:

- во всех трех тестовых упражнениях уровень координационной выносливости соответствовал низким и средним значениям, но в разном процентном соотношении;
- при удержании равновесия в простом и сложном вариантах пробы Ромберга доминировал средний уровень;
- при удержании равновесия на баланс борде в одинаковой степени был низким и средним;
- при выполнении удержания крена в лодке в бассейне доминировал низкий уровень;
- показатели правого крена были по-прежнему несколько ниже левого крена у гребцов в обеих группах.

Проведенная оценка соревновательных результатов у гребцов-каноистов 15-16 лет с учетом уровня координационной выносливости позволила установить:

- наличие идентичных значений времени прохождения дистанции, темпа гребли, скорости на каждом из четырех 250-метровых отрезков,

количества гребков, а также индивидуальных интегральных и дистанционных показателей при сравнении их в каждой группе у лиц с низким уровнем координационной выносливости, а также со средним уровнем координационной выносливости;

- с понижением уровня координационной выносливости гребцов-каноистов снижаются балльные оценки всех изучаемых параметров соревновательной деятельности;

- наиболее высокие показатели соревновательной деятельности на первом 250-метровом отрезке, с последующим снижением при переходе от этапа к этапу с фиксацией наиболее низких показателей на четвертом 250-метровом отрезке у всех каноистов независимо от уровня координационной выносливости.

Сопоставлены показатели соревновательных результатов в подготовительный и соревновательный периоды у гребцов-каноистов 15-16 лет с разным уровнем координационной выносливости:

- в группе контроля балльные оценки параметров на каждом отрезке существенно снижались по сравнению с окончанием подготовительного этапа; у лиц с низким уровнем показатели были немного ниже фоновых значений, а со средней выносливостью показатели также снижались, но, напротив, были несколько выше фоновых параметров;

- в экспериментальной группе зарегистрировано незначительное снижение балльных оценок у каноистов с низкой выносливостью, тогда как у гребцов со средним уровнем показатели находились в том же диапазоне; у каноистов с высоким уровнем координационной выносливости показатели соревновательного периода превышали показатели подготовительного периода на первых трех отрезках, а на четвертом отрезке имели тенденцию к снижению.

При повторных контрольных срезах в подготовительном периоде, а также на соревновательном этапе в показателях у каноистов отмечается положительная динамика, особенно в экспериментальной группе:

- в конце подготовительного периода и во время соревновательного сезона результаты внутри каждой группы были идентичными;
- при удержании равновесия в простой и сложной пробах Ромберга в контрольной группе уровень координационной выносливости был преимущественно средним; в экспериментальной группе каноисты продемонстрировали средние и высокие результаты с доминированием средних;
- при удержании равновесия на баланс борде в контрольной группе увеличилось количество лиц со средними показателями координационной выносливости, в экспериментальной группе выявлены представители всех 3 уровней с прежним доминированием средних значений, выявлением высоких показателей и минимальным количеством лиц с низким уровнем;
- у гребцов в обеих группах при выполнении удержания правого крена в лодке были по-прежнему несколько ниже левого крена;
- в соревновательный период в контрольной группе показатели практически не изменились и даже были несколько ниже, чем в конце подготовительного сезона, в экспериментальной группе значения имели тенденцию к повышению и соответствовали абсолютному среднему уровню;
- наиболее низкие значения по сумме основных показателей соревновательной деятельности отмечались у гребцов обеих групп с низким уровнем координационной выносливости на всех этапах подготовки;
- на протяжении эксперимента у гребцов группы контроля с низкой координационной выносливостью показатели снижались от этапа к этапу,
- у гребцов группы контроля со средним уровнем выносливости и экспериментальной группы с низким уровнем были стабильными;

- тенденция с ростом значений индивидуального интегрального показателя зарегистрирована в экспериментальной группе у лиц со средним и особенно у гребцов с высоким уровнем координационной выносливости;
- дистанционный показатель соревновательной деятельности был наименьшим на всех этапах исследования в группе контроля у лиц с низкой координационной выносливостью;
- у каноистов в экспериментальной группе с низким уровнем координационной выносливости при фоновых исследованиях показатели были такими же, как и в группе контроля; в конце подготовительного и в соревновательный периоды показатели увеличивались и были стабильными;
- у лиц со средним уровнем координационной выносливости в обеих группах дистанционные показатели были выше, чем у гребцов с низким уровнем. На протяжении эксперимента показатели имели тенденцию к увеличению, особенно во второй группе с сохранением стабильного результата;
- установлены самые высокие показатели у каноистов с высоким уровнем координационной выносливости. При этом в период соревнований они достигали максимума.

**Заключение.** Координационная выносливость является сложносоставным физическим качеством и требует постоянного поддержания на протяжении всего тренировочного периода гребцов-каноистов. В зимнее время, при отсутствии возможности тренировок на воде, больший уклон для развития равновесия и баланса идет на не водные упражнения, и к моменту приезда на соревнования и сборы «чувство лодки», равновесия снижается.

Для достижения высоких спортивных результатов на дистанции 1000 м необходима демонстрация всего комплекса информативных признаков, что подтверждается высоким уровнем взаимосвязи показателей подготовленности координационной выносливости и достижений гребцов-каноистов.