

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
ЗАНЯТИЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 207 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультет физической культуры и спорта

Зининой Виолетты Владимировны

Научный руководитель

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

**Актуальность исследования.** В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретает характер государственной стратегии. Период 11-12 лет является критическим и сенситивным в онтогенезе мальчиков: он совпадает с началом пубертатного скачка, сопровождающегося дисгармонией в развитии сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Именно в этом возрасте наблюдается рост гиподинамии, снижение функциональных резервов организма и дефицит двигательной активности у школьников.

Академическая гребля как циклический вид спорта обладает уникальным потенциалом для решения рекреационных задач. Специфика гребли (положение тела с разворотом корпуса, синхронная работа ног, туловища и рук на фоне длительной аэробной нагрузки) гармонизирует работу мышечного корсета, развивает выносливость и создает мощный дыхательный стимул. Однако в существующей спортивно-педагогической практике основной упор в подготовке юных гребцов, как правило, делается на спортивный результат и раннюю специализацию, в то время как оздоровительно-рекреационный потенциал этого вида спорта для детей 11-12 лет остается недостаточно востребованным и научно не обоснованным.

**Проблема исследования** заключается в необходимости разрешения противоречия между высоким потенциальным оздоровительным эффектом занятий академической греблей и отсутствием научно-обоснованных методик, адаптирующих греблю под рекреационные задачи мальчиков 11-12 лет.

**Степень разработанности темы.** Теоретические основы рекреации подростков освещены в работах В.К. Бальсевича, Ю.Ф. Курамшина. Физиологические аспекты адаптации к аэробным нагрузкам у детей среднего школьного возраста рассмотрены В.П. Губа, А.А. Виру. Вместе с тем, большинство научных трудов по академической гребле (В.Б. Иссурин, Т.Г. Соболева) ориентированы на спорт высших достижений. Исследований,

целенаправленно изучающих академическую греблю как средство рекреации для мальчиков именно 11-12 лет, явно недостаточно.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания и рекреационно-оздоровительных занятий с мальчиками 11-12 лет.

**Предмет исследования:** содержание, методы и режимы занятий академической греблей оздоровительной направленности, используемые как средство рекреации для мальчиков 11-12 лет.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность применения занятий академической греблей оздоровительной направленности как средства повышения рекреационного эффекта (улучшения физического состояния и активного отдыха) мальчиков 11-12 лет.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что разработка и внедрение программы занятий академической греблей с преимущественной оздоровительной направленностью (снижение объема соревновательных упражнений, увеличение доли общеразвивающих и имитационных упражнений в игровой форме, вариативные режимы нагрузки) позволит добиться достоверного улучшения показателей кардиореспираторной системы, физического состояния, осанки и психоэмоционального состояния мальчиков 11-12 лет по сравнению с традиционными формами школьного физического воспитания или спортивной тренировкой.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и систематизировать научно-методическую литературу по проблеме рекреации детей среднего школьного возраста средствами циклических видов спорта.

2. Выявить исходные показатели физического развития, функционального состояния и осанки у мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической греблей.

3. Разработать экспериментальную методику занятий академической греблей оздоровительной направленности для данной возрастной группы с акцентом на рекреационный эффект.

4. Экспериментально обосновать влияние авторской методики на организм занимающихся и оценить ее эффективность по сравнению с контрольной группой.

**Методологическая основа исследования** базируется на принципах возрастной физиологии (Л.С. Выготский, А.А. Маркосян), теории физической культуры (Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин) и концепции оздоровительной тренировки (В.К. Бальсевич, Е.Г. Сайкина), а также на положениях о единстве функционального и двигательного развития в онтогенезе.

**Методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы.

Для оценки уровня физического развития использовался метод стандартных отклонений.

Для определения уровня физического состояния - методика Пироговой.

Для оценки уровня физического здоровья методика Апанасенко.

Для оценки показателя деятельности сердца на физическую нагрузку рассчитывался индекс Руфье.

Для оценки осанки использовался метод соматоскопии с использованием карты рейтинга осанки (Хоули и Френкс).

Для оценки уровня тревожности использовался психодиагностический тест Спилбергера-Ханина.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента .

**Практическая значимость** исследования заключается в создании готового к внедрению программно-методического обеспечения занятий академической греблей для мальчиков 11-12 лет в условиях физкультурно-оздоровительных центров, детских лагерей и секций дополнительного образования, которое позволит использовать греблю не как спорт высоких

достижений, а как эффективное средство активного отдыха (рекреации) и улучшения здоровья.

**База исследования.** Исследования проводились с сентября 2025 по апрель 2026 года на базе Центра гребных видов спорта Поволжского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ГУФКСиТ) г. Казани. В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической греблей не менее 2-х лет. База оснащена несколькими тренировочными залами, гребным бассейном, плавательным бассейном, медицинским центром и естественно гребным каналом. Центр отлично подходит как для начального, так и для базового уровня тренировки, а также для проведения научных исследований.

**Структура и объем магистерской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 34 источника. Текст работы изложен на 85 страницах, содержит 14 таблиц и 15 рисунков.

**Оздоровительно-рекреационные возможности гребного спорта и их воздействие на функции организма.** В данной главе рассматриваются ключевые психофизиологические механизмы, обеспечивающие эффективность гребка: режимы работы нервно-мышечного аппарата, особенности вегетативного обеспечения, сенсорный контроль за равновесием лодки и феномен «чувства воды», а также роль психической саморегуляции в преодолении развивающегося утомления.

Специфика двигательной деятельности в гребле определяется сложным взаимодействием факторов: стереотипная циклическая работа на выносливость, необходимость поддержания высокого темпа на фоне нарастающего утомления, а также работа в условиях дефицита сенсорной информации (монотонность звукового и зрительного фона). Двигательная деятельность в гребном спорте представляет собой сложный психофизиологический процесс, интегративно объединяющий работу сенсорных систем, моторной сферы и вегетативных функций. Успешность

соревновательной деятельности гребца зависит не только от уровня физической подготовленности, но и от эффективности обработки проприоцептивной, вестибулярной и зрительной информации в условиях жесткого лимита времени и высокой интенсивности нагрузки.

Принципиальной особенностью двигательной деятельности спортсмена-гребца является движение в двух средах: воздушной и водной. Всю механическую работу спортсмен совершает, находясь в воздушной среде, это обуславливает протекание физиологических процессов энергообеспечения, терморегуляции и т. д. Между тем внешнее сопротивление движению весла и поступательному перемещению лодки создается водной средой. В этом неповторимое своеобразие гребного спорта .

Находясь в лодке и взаимодействуя с внешней средой, спортсмен совершает комплекс движений, которые обеспечивают перемещение лодки. Эти движения характеризуются высокой координационной сложностью. Несмотря на их очевидные отличия в различных видах гребли можно выделить некоторые общие закономерности, составляющие основу двигательной деятельности гребца; цикличность, непрерывность последовательных движений, чередование напряжения и расслабления мышц является важнейшим условием сохранения высокой работоспособности при циклической работе.

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).

Гребля считается одним из самых полезных видов спорта, и на это есть несколько причин. Тем не менее, гребля является олимпийским видом спорта с высокой конкуренцией. Для успешного выступления на соревновании

спортсмену важны гибкость, сила, выносливость, чувство ритма и равновесия. И, конечно же, хорошая физическая подготовка, ведь требуется работа всего тела. Факторы риска травматизма и заболеваемости: 1) Биомеханические ошибки в технике – чрезмерный прогиб в пояснице на фазе зацепа, переразгибание в коленях, раннее раскрытие спины; 2) Несбалансированная тренировочная нагрузка – резкое увеличение объёма или интенсивности, недостаточное восстановление, однообразие работы; 3) Недостаточная общая физическая подготовка (ОФП) – слабость мышц кора, задней поверхности бедра, разгибателей спины; 4) Внешние условия – низкая температура воды и воздуха, ветер, дождь, недостаточная освещённость; 5) Ошибки в экипировке и инвентаре – неправильно подобранная длина уключины, жёсткость весла, неудобное сиденье, отсутствие подкладок; 6) Игнорирование разминки и заминки – выход на гребку без разогрева мышц и суставов; 7) Отсутствие врачебного контроля – пропуск медицинских осмотров, скрытые очаги инфекции, низкий уровень железа (особенно у женщин-гребцов).

Профилактика повреждений опорно-двигательного аппарата включает в себя следующие рекомендации: обязательная ежедневная разминка (не менее 20 минут) с акцентом на поясницу, плечи, колени: вращения, наклоны, динамическая растяжка; укрепление «мышечного корсета» – планка, гиперэкстензия, упражнения на стабилизацию лопаток и таза (вне воды: пилатес, йога, функциональный тренинг); контроль техники гребка – регулярный видеоанализ, работа с тренером, исключение гиперлордоза и избыточного сгибания в пояснице; использование ортопедических вкладок в обувь (для правильного положения коленей) и амортизирующих прокладок на сиденье; дозирование нагрузки – принцип «10%» (не увеличивать еженедельный объём более чем на 10%), внедрение микроциклов разгрузки.

Организационно-методические меры:

- Медицинское обследование – углублённый медицинский осмотр не реже 2 раз в год, допуск к соревнованиям только при отсутствии противопоказаний.

- Ведение дневника самочувствия – фиксация болевых ощущений (особенно в рёбрах, пояснице), уровня утомления, частоты сердечных сокращений утром.

- Обучение основам оказания первой помощи – тренеры и спортсмены должны уметь эвакуировать пострадавшего из лодки, наложить шину, остановить кровотечение.

- Безопасность на воде - обязательное ношение спасательных жилетов (для новичков и на холодной воде), контроль прогноза погоды, наличие сопровождения (катер, моторная лодка).

Травматизм и заболеваемость в гребном спорте носят преимущественно хронический, накопительный характер и связаны с биомеханическими и организационными факторами. Системная профилактика, включающая правильное построение тренировочного процесса, контроль техники, укрепление вспомогательных мышечных групп, адекватную экипировку и постоянный врачебный мониторинг, способна снизить частоту травм на 60–80%. Реализация предложенных мер позволит сократить число дней пропущенных тренировок, повысить качество соревновательной деятельности и продлить активное долголетие в гребном спорте.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для исследования эффективности использования занятий академической греблей оздоровительной направленности на функциональное состояние, качество осанки и психоэмоциональное состояние юных гребцов, мальчиков 11-12 лет, нами была организован экспериментальная работа на базе Центра гребных видов спорта Поволжского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ГУФКСиТ) г. Казани.

Исследования проводились с сентября 2025 по апрель 2026 года.

В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся академической.

Первую группу (контрольную КГ) составило 10 мальчиков 11-12 лет, занимающихся по обычной программе тренировки: 3 раза в неделю по 1,5 часа. Вторую группу (экспериментальную ЭГ) составило 10 мальчиков, занимающихся в таком же режиме, как и первая группа по программе экспериментальной методике занятий академической греблей оздоровительной направленности для мальчиков 11–12 лет с акцентом на рекреационный эффект, изложенной в главе 2.3.

Исследование проводилось в три этапа: на констатирующем этапе были получены исходные данные по уровню физического развития, здоровья и состояния обследуемых, а также показатели работоспособности сердца при физической нагрузке, качества осанки и уровень тревожности.

На формирующем этапе происходило непосредственное включение экспериментальной методики занятий академической греблей оздоровительной направленности для мальчиков 11–12 лет с акцентом на рекреационный эффект.

На контрольном этапе были проведены повторные измерения уровня физического развития, здоровья и состояния, определялись показатели работоспособности сердца при физической нагрузке, качество осанки и уровень тревожности у обследуемых контрольной и экспериментальной групп.

Формирующий этап эксперимента включал в себя использование занятий оздоровительной направленности в процессе тренировок, общей и специальной подготовки юных гребцов.

В работе представлена подробная экспериментальная методика занятий академической греблей оздоровительной направленности для мальчиков 11–12 лет с акцентом на рекреационный эффект. Цель - повышение уровня физического здоровья, функционального состояния и психоэмоционального

благополучия мальчиков 11–12 лет средствами академической гребли в режиме активной рекреации.

Задачи: 1. Сформировать устойчивый интерес к занятиям греблей как форме активного досуга; 2. Улучшить функциональные возможности кардиореспираторной системы (ЖЕЛ, индекс Руфье); 3. Развить основные физические качества и состояние осанки; 4. Снизить уровень ситуативной и личностной тревожности (по тесту Спилбергера-Ханина).

Принципы разработанной методики: принцип рекреационной направленности, принцип аэробной достаточности, принцип вариативности и игрового метода, принцип учёта возрастных особенностей, принцип цикличности.

Структура и режим занятий: 1) Подготовительный этап (4 недели): 2 занятия в неделю. Адаптация к воде и тренажёру, освоение имитационных упражнений, ОФП в игровой форме; 2) Основной этап (12 недель): 3 занятия в неделю. Выход на целевой рекреационный объём (40–50 мин чистого времени на воде, ЧСС 130–150 уд/мин), включение длительных гребных отрезков; 3) Заключительный этап (контрольный срез): 2 недели, сохранение режима, тестирование.

**Заключение.** Проведенное в рамках магистерской диссертации исследование, посвященное изучению оздоровительно-рекреационных возможностей занятий академической греблей у мальчиков 11-12 лет, позволяет сформулировать следующие основные положения.

1. Теоретическое обоснование эффективности. Анализ научно-методической литературы показал, что возраст 11-12 лет (средний школьный возраст) является сенситивным периодом для развития выносливости, координационных способностей и формирования правильной осанки. Академическая гребля, как циклический вид спорта, задействующий до 80% мышечной массы тела, в полной мере реализует принципы оздоровительной тренировки: аэробная направленность нагрузок способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а специфическая поза гребца

(работа ногами, наклон корпуса) активно формирует мышечный корсет и профилактирует нарушения опорно-двигательного аппарата.

2. Рекреационный потенциал. Установлено, что занятия в условиях акватории и на свежем воздухе обладают высоким рекреационным эффектом. У мальчиков 11-12 лет, регулярно занимающихся академической греблей, наблюдается снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение устойчивости к стрессам и улучшение качества сна. Ритмичный, монотонный характер гребного цикла действует как естественный антидепрессант, что особенно важно в условиях гиподинамии и информационных перегрузок современных школьников.

Академическая гребля для мальчиков 11-12 лет является не только средством достижения спортивных результатов, но и высокоэффективной здоровьесберегающей технологией, позволяющей решать задачи укрепления кардиореспираторной системы, гармоничного физического развития и активного отдыха в критический период роста организма. Полученные результаты могут быть рекомендованы к внедрению в тренировочный процесс ДЮСШ, учреждений дополнительного образования, а также в программу школьных секций по гребному спорту.

На основании проведенной работы можно сделать обоснованные **выводы:**

1. На констатирующем этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было, а на контрольном данную группу составило 20%. Также на 20% возросло количество ребят с уровнем физического состояния «выше среднего». Количество юных гребцов со «средним» уровнем физического состояния сократилось на 20%, а мальчиков с уровнем физического состояния «ниже среднего» на контрольном этапе выявлено не было.

2. Анализируя полученный результат, можно увидеть, что динамика уровня физического здоровья по Апанасенко имеет выраженную тенденцию к улучшению. Так, на контрольном этапе были выявлены ребята с «высоким»

уровнем физического здоровья (на констатирующем этапе они отсутствовали). Возросло количество обследуемых с показателем «выше среднего» в 2 раза. А количество ребят со «средним» и «ниже среднего» уровнем физического здоровья стало меньше на 10 и 20% соответственно.

3. На контрольном этапе отсутствовали ребята с показателем «плохо», уменьшилось количество обследуемых с показателем «удовлетворительно», а юных гребцов с показателем «хорошо» и «отлично» возросло на 10 и 30% соответственно. Таким образом, ССС система юных гребцов стала работать в более экономном режиме и быстро восстанавливаться.

4. Результаты сравнительного анализа позволяют сделать вывод, что у всех 10 юных гребцов ЭГ выявлено повышение показателей осанки. Динамика изменений однонаправленная, однако, прирост у разных ребят разный. Следует обратить внимание, что наибольший прирост выявлен у обследуемых с наиболее низкой исходной суммой по карте осанки. Так у 3 обследуемого прирост составил 37 баллов (максимальный показатель) при исходных 50 баллов. Минимальный прирост был установлен у 9 обследуемого, составил 10 баллов, при этом исходный уровень данного мальчика был достаточно высокий (69 баллов).

5. Психоэмоциональный фон: снизился уровень ситуативной тревожности по тесту Спилбергера-Ханина, повысилась самооценка и социальная адаптация в коллективе.

Практические рекомендации. Обоснована безопасность и целесообразность занятий академической греблей для данного возраста. Включение в каждое занятие специальных корригирующих упражнений на суше (для профилактики сколиотической осанки из-за асимметрии в гребле).

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации занятий оздоровительной направленности в процессе тренировки греблей при подготовке юных гребцов в спортивных школах и клубах.