

Рубрика «Теория и методика спорта»

## Контроль за уровнем развития специальной выносливости у гребцов в годичном цикле подготовки

---

### Аннотация:

В настоящее время в теории и методике гребного спорта продолжается поиск более эффективных путей повышения качества специальной подготовки спортсменов. Целью нашей работы было: оценить эффективность педагогического контроля за уровнем развития специальной выносливости у гребцов байдарочников в годичном цикле подготовки.

В работе раскрываются теоретические аспекты особенностей контроля за уровнем развития специальной выносливости у гребцов. Также были рассмотрены основные существующие методики контроля выносливости.

В ходе работы была представлена технология организации опытно-экспериментальной работы с интерпретацией результатов.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что педагогический контроль позволяет оценивать не только средне групповой уровень развития специальной выносливости, но и выявлять индивидуальные параметры спортсменов, которые отражали соотношение развития компонентов скоростно-силовой выносливости.

---

**Ключевые слова:** «Фартлек», Гликолитический механизм, Интервальный метод тренировки, Непрерывный метод тренировки, Переменный метод тренировки, Повторный метод тренировки

---

**Информация об авторах:**

**Довнар Анна Юльевна** – мастер спорта, доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта Уральского Государственного Университета Физической Культуры.

any1977@bk.ru

+79507447811

---

**Актуальность.** За последние годы значительно возросла тренировочная нагрузка при подготовке спортсменов. Это привело к тому, что спортсменам зачастую приходится выполнять работу в тренировочных режимах, близких к пределу функциональных возможностей их организма.

При этом возросла вероятность превышения оптимальной величины нагрузки в процессе одного занятия, этапа тренировки, что может отрицательно сказаться не только на спортивных результатах, но и на здоровье юных гребцов. Поэтому педагогический контроль за уровнем физического развития и функционального состояния а также учет возрастных особенностей при обучении и тренировке юных спортсменов приобрел особое значение.

Эффективность тренировочного процесса гребцов в большей мере зависит от уровня увеличения специальной выносливости. При этом несомнен тот факт, что эффективность качества повышения уровня специальной выносливости в процессе подготовке гребцов должна подтверждаться методами педагогического контроля. Это и определило выбор темы нашего исследования.

**Цель исследования:** оценить эффективность педагогического контроля за уровнем развития специальной выносливости у гребцов байдарочников в годичном цикле подготовки

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юношей байдарочников 14-16 лет.

**Предмет исследования:** средства и методы педагогического контроля в подготовке гребцов.

**Гипотеза:** Развитие специальной выносливости у юношей байдарочников 14-16 лет будет проходить эффективнее если: в годичном цикле подготовки будет осуществляться контроль за уровнем развития физических качеств; и по результатам исследования будут своевременно внесены коррективы в

тренировочный процесс

### **Организация исследования**

Наблюдения проводили за тренировкой гребцов 14-16 лет в процессе многолетней подготовки в СДЮСШОР № 11. Период наблюдений состоял из двухгодичных циклов, В первом году обучения эксперимент проводился с юношами 14-15 лет; во втором соответственно с 15-16 летними.

Контрольные соревнования по специальной физической подготовке (СФП) проводились в районе Шершневого водохранилища и реки Миасс  
Контрольные дистанция 50, 100, 250 и 500 м испытуемые проходили в прибрежной зоне против течения с отдельного старта, а дистанцию 1000, 5000 м - по кругу.

Контрольные испытания в оценке общей физической подготовки проводили в начале и конце подготовительного этапа, а СФП оценивали в основном и соревновательных периодах в годовом тренировочном цикле

Всего в эксперименте было занято 30 юношей с которыми было проведено 751 занятие с общим объемом 2518 часов.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки соответственно в первом и втором годах обучения 75 и 25% и 65 и 35% соответственно.

В учебно-тренировочных занятиях подготовительного периода в ЭГ и КГ три раза в недельном цикле отводилось развитию силовых качеств.

Развитие силовых качеств с юношами гребцами осуществляли в зависимости от этапов подготовительного периода; абсолютная сила – в период осенне-зимнего этапа, скоростно-силовые качества и силовая выносливость на зимнем этапе и скоростно-силовые качества на весеннем этапе.

Развитие общей и скоростной выносливости, а также быстроты в обеих группах осуществлялось путем применения бега на местности, спортивных игр, гимнастики и плавания и различных общеразвивающих гимнастических упражнений, рекомендованных литературными данными.

В основном периоде общая физическая подготовка в экспериментальных группах применялась так же разнонаправлено, как и в подготовительном.

Занятия в наблюдаемых группах проводились под руководством одного тренера и по единому тренировочному плану, как в подготовительном, так и в основном периодах подготовки.

В результате проведенного изучения структуры и планирования подготовки гребцов юношей было выявлено, что соотношение средств ОФП и СФП в процессе тренировки гребцов байдарочников было следующими:

Непрерывный метод можно использовать на протяжении всех периодов тренировки. Однако наиболее не целесообразен он в первой половине подготовительного периода. подготовительный период ОФП – 75% и СФП 25%; основной период ОФП – 40% и СФП – 60% в целом на год – ОФП – 57% и СФП - 43%.

Распределение средств общей физической подготовки (от 100% запланированного времени на СФП) – силовая подготовка 45 %, беговая подготовка 15-20, спортивные игры 15-18 – гимнастика 10%.

Распределение времени на развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки (от 100% общего времени занятий) составляло: средствами общей специальной подготовки: - общей выносливости – 40% силовой выносливости 40, скоростной выносливости 10 и быстроты - 10%;

Средствами специальной подготовки: – общей выносливости – 60% скоростной выносливости 30% и быстроты – 10%;

Объем гребли в лодках в процессе тренировки юношей – 1400-1500 км, в том числе: при интенсивности гребли 70-80% – не более 100-120 км на отрезках субмаксимальной и большей мощности (500-1500 м) при интенсивности 80-90% не более 30-40 км на отрезках субмаксимальной мощности (200-300м) и при 90-100% не более 10-20 км на отрезках максимальной мощности [50-150 м];

## **ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

На этапе констатирующего эксперимента было проведено изучение структуры и планирования подготовки гребцов, при этом мы учитывали объем гребли в лодках, интенсивность работы, определяли соотношение средств общей и специальной физической подготовки в годичном тренировочном цикле. Результаты представлены в таблице 1

Таблица 1- Объем выполненной тренировочной нагрузки гребцов на байдарках и каноэ за период наблюдений

<b>Направление работы</b>	<b>Первый год</b>	<b>Второй год</b>
Объем гребли в лодках, км в том числе:	1400	1500к
при интенсивности гребли 70-80%, км	100	120 км
На отрезках большей мощности (500-1500 м) при интенсивности 80-90% км;	30	40
на отрезках субмаксимальной мощности (200-300м) при интенсивности и 90- 95% км;	10	20
на отрезках максимальной мощности (50-150 м) 95-100%;	5	6
Объем ОФП, в час	351	390
Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %	75 и 25%	65 и 35%

Контрольные тесты по общей физической подготовке были составлены с учетом необходимости всесторонней проверки физической подготовленности юношей : бег 30 м с/х, 60 м с/х, 1000 м с/х, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в висе на перекладине, толчок штанги весом 20 кг за 30 секунд и тяга штанги весом 20 кг до груди в наклоне на количество раз.

Таблица 2 –Показатели общей физической подготовленности гребцов на байдарке и каноэ в беге

<b>Этапы наблюдений</b>	<b>Бег 30 м, сек</b>		<b>Бег 60 м, сек</b>		<b>Бег 1000 м, сек</b>	
	<b>ЭГ</b>	<b>КГ</b>	<b>ЭГ</b>	<b>КГ</b>	<b>ЭГ</b>	<b>КГ</b>
Начало сезона	4,5±0,2	4,5±0,8	9,5±0,4	9,5±0,37	2,37,8±0,5	2,39,5±0,45
Конец сезона	4,1±0,2	4,1±0,8	9,04±0,38	9,05±0,4	2,03,3±0,44	2,02,3±0,5
Прирост, %	9,6	9,7	4,9	5,0	16,9	18,3

Как видно из представленных табличных материалов за период начального этапа наблюдений показатели контрольного тестирования улучшились в контрольной и экспериментальной группах по всем беговым тестам: бег на 30м - 9,8 и 9,7 % ( при P 0,050); .бег на 60 - 5 и 4,9% бег на на 1000 м - 6,2и

7,6 % ( при P 0,050); соответственно.

Достоверных различий в итоговых усредненных показателях бега в КГ и ЭГ не выявлено.

Таблица 3 – Показатели общей физической подготовленности гребцов в отдельных упражнениях

Этапы наблюдений	Подтягивание, кол		Ожимание, кол		Угол в висе, сек		Толчок 20 кг за 30 с		Сила тяги штанги, кг	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Начало сезона	8,5 ±0,1	8,8 ±0,14	21,6 ±0,3	21,6 ±0,3	10,0 ±0,14	9,6 ±0,08	26,0 ±0,4	25,8 ±0,39	45,0 ±0,36	47,6 ±0,37
Конец сезона	14,8 ±0,2	15,8 ±0,18	30,1 ±0,4	32,3 ±0,32	30,6 ±0,3	29,1 ±0,3	44,1 ±0,5	41,3 ±0,34	102,1 ±0,7	102,8 ±0,59
Прирост показателей, в %	74	79	14,9	15,3	206	203	69,9	60	126	114

Результаты общей физической подготовленности в различных упражнениях (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, толчок штанги весом 20 кг. и др.), представленных в таблице 3 также свидетельствовали об значительных улучшениях всех изучаемых параметров у спортсменов наблюдаемых групп по сравнению с исходными. Результаты возросли в первом упражнении на 74 % и 79% (при P 0,050), во втором на – 14,9 и 15,3% (при P 0,050]). Наибольшие изменения отмечены в упражнении «угол в висе» в третьем – на 206 и 203% (при P 0,0001); но при этом статистическая обработка полученных данных не выявила достоверных различий межгрупповых параметров.

В таблицах 4 и 5 представлены результаты контрольного тестирования специальной подготовленности гребцов на дистанции 500м и 5000м

Таблица 4 – Динамика показателей гребли на дистанции 500 м, мин

Этапы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Начало сезона	3.4 ±0,21	3.4±0,30

Конец сезона	3.0, $\pm 0,33$	2.9 $\pm 0,29$
Улучшение, %	13	15

Таблица 5 – Динамика показателей гребли на дистанции 5000м с ходу

<b>Группы</b>	<b>Контрольная группа</b>	<b>Экспериментальная группа</b>
Этапы		
Начало сезона	33,1 $\pm 0,41$	32,7 $\pm 0,38$
Конец сезона	30,7 $\pm 0,33$	29,7 $\pm 0,29$
Улучшение,%	7,8	10,1

Проведенное тестирование выявило улучшение показателей общей подготовленности и специальной выносливости, которые свидетельствовала о положительной динамике и повышения уровня тренированности в обеих группах к концу сезона, при этом достоверных межгрупповых различий в полученных параметрах нами не выявлено, что подтвердило наличие однородность этих групп.

За период констатирующего эксперимента спортивные результаты возросли в среднем на 2,4 минуты в контрольной группе и на 3 минуты в экспериментальной группе.

Для решения поставленных задач экспериментальной части исследования на следующем этапе наблюдений для гребцов были включены дополнительные тесты (50м, 100 м, 250 м сходу, на основании результата которых, в процесс подготовки гребцов экспериментальной группы вносились коррективы.

Методика определения компонентов специальной выносливости заключалась в следующем: фиксировались результаты гребли на дистанции 50м, 100 м, 250 м и 500 м сходу. Затем рассчитывалась скорость прохождения отрезков и проводился расчет по формулам. Были построены индивидуальные графики для каждого спортсмена.

Результатам исследований позволяли вносить коррективы в планы подготовки и в дальнейшем оценивать их эффективность. Зная соотношение скоростей в различных зонах мощности, тренер группы вносил изменения в тренировочные планы конкретного спортсмена, что позволило улучшить личные результаты гребцов.

К окончанию эксперимента в среднем по ЭГ результаты на дистанции 5000м улучшились на 22% по отношению к началу наблюдений.

Положительная динамика роста спортивного мастерства была отмечена и у гребцов контрольной группы на прирост результата составил только 7,3%.

### **Выводы.**

Результаты общей физической подготовленности в различных упражнениях (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, толчок штанги весом 20 кг. и др.), представленных в таблице 2 также свидетельствовали об значительных улучшениях всех изучаемых параметров у спортсменов наблюдаемых групп по сравнению с исходными.

Результаты возросли в первом упражнении на 74 % и 79% (при  $P < 0,050$ ), во втором на – 14,9 и 15,3% (при  $P < 0,050$ ). Наибольшие изменения отмечены в упражнении «угол в висе» в третьем – на 206 и 203% (при  $P < 0,0001$ ); но при этом статистическая обработка полученных данных не выявила достоверных различий межгрупповых параметров.

Проведенный педагогический эксперимент показал положительную динамику в специальных тестах и спортивных результатах, способствовал повышению результативности гребцов воспитанников СДЮСШ ОР№11.

---

### **Список литературы:**

1. Агеев, Ш. К. Структура и содержание микроцикла специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов в подготовительном периоде (на примере академической гребли) / Ш. К. Агеев : монография. – СПб. : Питер, 2016. – 190 с.
2. Белоусов, С. И. Эффективность применения компьютерно-диагностического тренажерного комплекса технической подготовки юных гребцов академистов / С. И. Белоусов, П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 6-8.
3. Брюханов, Д. А. Двигательные качества и физическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ / Д. А. Брюханов. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – 174 с.
4. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учебное пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : Академ Пресс, 2011. – 444 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
6. Игнатенко, А. В. Лыжная подготовка как средство совершенствования общефизической подготовки гребцов в зимнем периоде / А. В. Игнатенко, М. А. Михайлова // Актуальные вопросы и перспективы



развития физического воспитания, спорта в вузах : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт», Новосибирск, 18 декабря 2020 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 50-63.

7. Каверин, В. Ф. Методические рекомендации в подготовке гребцов на байдарках и каноэ / В. Ф. Каверин. – Барнаул, 2017. – 64 с.
8. Каверин, В.Ф. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ : учеб. пособие / В. Ф. Каверин, Н. М. Ежова, О. Е. Докучаев. – Барнаул, 2017. – 96 с.
9. Максименко, Б. Б. Повышение общей физической подготовки гребцов средствами лыжной подготовки / Б. Б. Максименко, Д. А. Игнатенко, А. В. Игнатенко // Сборник статей Итоговой научной конференции военно-научного общества института за 2021 Г. : материалы Итоговой научной конференции, Санкт-Петербург, 16-17 марта 2022 года. Том Часть 1. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 41-44.
10. Мардер, А. Р. Инновационная методика обучения технике гребли на байдарке гребцов 10-11 лет / А. Р. Мардер, Г. И. Семёнова // Таврический научный обозреватель. – 2017. – №10(27). – С.47-52.
11. Петрухнова, К. В. Управление спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально-подготовительном периоде / К. В. Петрухнова, И. Н. Селиверстова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 20 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 222-224.

---

**Опубликовано:** 26 июня 2023

**Ссылка на статью:** <https://nsjuralgufk.ru/articles/37>