

professorsko-prepodavatel'skogo sostava, nauchnykh sotrudnikov i aspirantov po itogam NIR za 2014 god. – SPb.: SPbGEU, 2015. – S. 361-362.

10. Ustinov I.E., Medvedev V.N., Kirillova E.G., Evseev V.V. Razvitie skorostno-silovykh sposobnostey studentov pri prokhozhdanii razdelov programmy "fizicheskaya kul'tura"// Fizicheskaya kul'tura: praktikum. – SPb., 2011. – Ras. 4. – 111 s.

Контактная информация ustinovfv@yandex.ru

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ)

Яковлев А.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Макарина О.М., магистрант

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

Глушенко Н.А., старший преподаватель

Тихоокеанский государственный медицинский университет, Владивосток

В статье отражены особенности подготовки спортивного резерва, который является основным источником пополнения спорта высших достижений. Эффективность работы с юными спортсменами зависит от уровня развития науки в избранном виде спорта (академическая гребля). Опубликованные работы ученых по вопросам юношеского спорта в детско-юношеских спортивных школах указывают на то, что проблема подготовки на этапе начальной подготовки еще недостаточно изучена и требует дальнейших исследований.

Изучение структуры учебно-тренировочного процесса девочек, занимающихся академической греблей, объясняется сложностью педагогического процесса с данным контингентом в связи с особенностями их пубертатного периода, развитием физических качеств в сензитивном периоде и психоэмоциональным состоянием.

Ключевые слова: морфологические и функциональные показатели; физические качества; академическая гребля; спортивный отбор; спортивный резерв.

STRUCTURE OF TRAINING PROCESS IN ENDURANCE SPORTS (THROUGH THE EXAMPLE OF ROWING)

Yakovlev A.N., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Makarina O.M., Graduate

Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

Glushenko N.A., Senior Lecturer

Pacific State Medical University, Vladivostok

The article deals with the specific training of the reserve athletes as a main source of elite sports. The effectiveness of training young athletes depends on the level of scientific support in a chosen sport (rowing). Research articles on youth sports development at Youth Sports Schools emphasize that the training problems at the initial stage of preparation have not been studied yet and a further research is required.

The study of young female rowers' training is characterized by the difficulties of such athletes resulting from the peculiarities of their pubertal period, the development of physical qualities during the sensitive period, and their psychoemotional state.

Keywords: morphological and functional indicators; physical qualities; rowing; sports selection; reserve athletes.

Введение. Необходимость научного поиска эффективных средств и методов, отражающих положительную динамику влияния на спортивные результаты в группах начальной подготовки в академической гребле, обусловлена особенностями лиц женского пола в аспекте половозрастных и психолого-педагогических подходов, где индивидуальные морфофункциональные и генетические показатели учитываются не в полной мере [1, 23 с.; 4, 304 с.].

Теоретико-методологический базис структуры в группах начальной подготовки имеет неоднородное содержание в силу противоречий (нормативный компонент не приведен в соответствие с индивидуально-групповыми характеристиками функционального состояния, занимающимися академической греблей) [2, 132 с.; 4, 304 с.; 7; 8].

Ключевым противоречием в реформатировании структуры является разноаспектный подход к мониторингу максимальных проявлений физических качеств и способностей в единстве с допустимыми объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок.

Нормативная база, обеспечивающая этот процесс, часто не согласуется с реальной действительностью, когда в развитых спортивных державах идет стремительное обновление спортивных результатов.

Значимость такой работы обусловлена вариативным подходом к нормативной базе учреждений спортивной направленности (ДЮСШ, ДЮСШОР, ВШСМ), так как ключевые положения были разработаны еще в XX веке, а влияние морфологических и генетических маркеров, внешних воздействий в сочетании с социальными условиями на каждом онтогенетическом этапе развития до сих пор научно не внедрены в практику учреждений и организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва [7; 8].

Следует отметить, что педагогическое влияние на подготовку высококвалифицированных спортсменов отражает основную тенденцию деятельности – стремление к постоянному обновлению спортивного результата, однако здесь не только положительное влияние, прослеживается и отрицательное воздействие (коррекция работы с девочками, занимающимися академической греблей, становится проблемной из-за отсутствия четких критериев, по которым можно было бы вносить коррективы в физическую, технико-тактическую подготовку).

Учет морфологических и генетических индивидуальных особенностей юных спортсменок позволяет эффективно строить структурные компоненты спортивной тренировки, что особенно важно в группах начальной подготовки [4, 304 с.; 3, 383 с.; 6, С. 14-18; 5, С. 95-103].

В числе решаемых задач исследования: акцентирование внимания на показателях, отражающих основные компоненты спортивного результата в аспекте выявления структурных особенностей в академической гребле с учетом индивидуальных характеристик лиц женского пола; разработка структуры построения такой работы, которая отражает положительную динамику дифференцированной методики развития физических качеств и технических характеристик в условиях функционирования детско-юношеской спортивной школы.

Методы исследования. Анализ и синтез с использованием количественных характеристик, моделирования основных сторон подготовленности и программирования учебно-тренировочной деятельности в академической гребле.

Методы научного познания (общенаучные, частнонаучные, дисциплинарные и междисциплинарные; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; контрольные педагогические испытания; соматометрия; психологическое тестирование; тензодинамометрия; гониометрия; пульсометрия; методы математической статистики).

Организация исследования. Первый этап (июль - сентябрь 2015 г.). Анализ научной и специальной литературы по теме заявленного исследования, определение цели, задачи и методов исследования, формулирование основной гипотезы.

Второй этап (октябрь 2015 г. - май 2016 г.). Определен начальный уровень физического развития и физической подготовленности девочек, занимающихся в группах начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе академической греблей.

Третий этап (июнь 2016 г. - декабрь 2017 г.). Анализ полученных результатов и научная интерпретация, публикация материалов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Нормативы ОФП и СФП (комплекс упражнений для определения уровня физической подготовленности, гребной тренажер Concept2) для определения уровня физической подготовленности.

1. Рост – для определения прироста пропорций организма занимающихся.
2. Размах рук – для определения потенциала длины гребка посредством вытягивания в захвате (измеряется расстояние между кончиками пальцев максимально разведенных в стороны рук).
3. Прыжок в длину с места – определение взрывной силы мышц.
4. Наклон вперед сидя – гибкость.
5. Стойка – координация (стойка на ведущей ноге, прямые руки вытянуты перед собой, глаза закрыты).
6. Полный присед – скоростная выносливость (максимальное количество движений за одну минуту).
7. Челночный бег – быстрота.

Общая физическая подготовка определяется посредством сдачи контрольных нормативов и выполнения одного движения с максимальным весом в следующих упражнениях: жим штанги от груди лежа; приседания со штангой; тяга штанги лежа; жим ногами.

Проведены мероприятия по приему контрольных нормативов прохождения контрольной дистанции для детей 2003-2004 года рождения – 1000 м, для детей 2001-2002 года рождения – 1500 м на тренажере Concept2, которые прошли в октябре. Данным мероприятиям предшествовал длительный подготовительный этап. Сложность проведения и описания данного тестирования определяется характеристикой используемого оборудования. Степень освоения техники гребли на тренажере обуславливает показатели (время прохождения дистанции, мощность, темп и др.) и личный результат. Освоение

техники гребли на концепте начинается в конце первого года и в лучшем случае заканчивается в середине второго года начальной подготовки.

Освоение техники – очень важный этап, поскольку в межсезонный период тренировки проводятся на тренажерах, а технические ошибки, приобретённые на них, в последующем переносятся и на технику гребли на воде.

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта и туризма, Министерства образования, Министерства здравоохранения и Министерства финансов Республики Беларусь.

В программе для каждой группы прописаны соответствующие нормы и правила проведения учебно-тренировочных занятий, а также специфика работы.

Методика оценки гребцов по антропометрическим показателям заключается в сравнении этих данных с идеальными показателями. Чем меньше эта разница, тем лучше физическое развитие спортсменов.

Основные параметры тренировочных нагрузок, определяющие рост спортивных результатов в академической гребле: значительные объемы гребли во II-III зонах интенсивности и силовая подготовка, где объем силовой подготовки – 108 часов (40 часов – развитие скоростно-силовых качеств, 52 – силовая выносливость и 16 часов – силовая подготовка).

Таблица 1

Продольные размеры тела девочек 10 лет разных типов конституции

Признаки	Возраст, лет	n	Тип конституции	M ± σ	V
1	2	3	4	5	6
Девочки					
Длина корпуса, см	10	25	Астеноидный	61,6 ± 3,6	13,2
			Торакальный	61,2 ± 3,5	12,3
			Мышечный	62,8 ± 2,2	4,8
			Дигистивный	61,9 ± 2,9	8,7
Длина туловища, см	10	25	Астеноидный	40,0 ± 2,4	6,1
			Торакальный	40,6 ± 3,2	10,0
			Мышечный	40,2 ± 1,2	1,5
			Дигистивный	42,5 ± 3,9	15,6
Длина руки, см	10	25	Астеноидный	60,0 ± 3,4	11,8
			Торакальный	59,2 ± 3,0	9,1
			Мышечный	60,2 ± 2,2	5,2
			Дигистивный	61,3 ± 3,1	9,8
Длина плеча, см	10	25	Астеноидный	24,9 ± 2,3	5,4
			Торакальный	24,6 ± 1,6	2,7
			Мышечный	23,9 ± 1,2	1,5
			Дигистивный	25,8 ± 1,7	2,9
Длина предпл., см	10	25	Астеноидный	20,1 ± 1,8	3,4
			Торакальный	20,3 ± 1,4	2,0
			Мышечный	21,7 ± 2,2	4,8
			Дигистивный	20,5 ± 2,0	4,1

1	2	3	4	5	6
Длина кисти, см	10	25	Астеноидный	14,9 ± 1,21	1,4
			Торакальный	15,2 ± 1,9	3,9
			Мышечный	15,0 ± 0,8	0,7
			Дигистивный	14,9 ± 1,3	1,8
Длина ноги, см	10	25	Астеноидный	76,2 ± 5,6	31,0
			Торакальный	74,0 ± 4,0	15,9
			Мышечный	73,2 ± 4,2	18,0
			Дигистивный	77,4 ± 4,5	20,7
Длина бедра, см	10	25	Астеноидный	36,3 ± 2,9	8,8
			Торакальный	36,5 ± 2,1	4,4
			Мышечный	34,1 ± 2,7	7,4
			Дигистивный	37,3 ± 2,7	7,6
Длина голени, см	10	25	Астеноидный	34,2 ± 3,1	9,8
			Торакальный	34,1 ± 2,3	5,3
			Мышечный	33,6 ± 2,7	7,6
			Дигистивный	34,3 ± 2,4	6,0

Выводы. Тренировочный процесс в подготовительном периоде имеет четкую структуру в отличие от соревновательного: регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Основные показатели, влияющие на спортивный результат в академической гребле, определяются структурой эффективной соревновательной деятельности, закономерностями становления различных качеств и способностей в единстве с организацией рационального построения структуры деятельности по направленности тренировочных нагрузок (по общей и специальной подготовке по группам обучения).

Дифференцированная методика развития физических качеств и технических характеристик в условиях функционирования детско-юношеской спортивной школы ориентирована на выполнение требований, которые предъявляются к группам девочек 1-2 годов обучения в академической гребле, что соответствует паспортному возрасту (уровень биологической зрелости 0 - II балла (ретардация) и III - IV балла).

Эффективность индивидуально-групповой тренировки свидетельствует об использовании модельного стереотипа движений и активации ведущих мышечных групп и отображения информации о динамике гребка.

В работе необходим учет тотальных размеров тела различных типов конституции. Наибольшие показатели длины тела имеют девочки дигистивного типа конституции, наименьшие показатели длины тела отмечены у детей мышечного типа конституции. Различия достоверно значимы по показателю длины тела у девочек между следующими типами: у девочек 10 лет между дигистивным и торакальным ($p < 0,05$), мышечным и дигистивным ($p < 0,05$).

Анализ показателей массы тела выявил, что наибольшие значения имеют девочки дистигивного типа конституции, наименьшие показатели отмечены у детей астеноидного типа конституции

У девочек 9 и 10 лет различия достоверно значимые между следующими типами: дистигивным и астеноидным ($p < 0,05$), мышечным и дистигивным ($p < 0,05$), астеноидным и мышечным ($p < 0,05$).

Различия достоверно значимы по показателю обхвата грудной клетки у девочек 10 лет между следующими типами: астеноидным и дистигивным ($p < 0,01$), торакальным и дистигивным ($p < 0,05$), мышечным и дистигивным ($p < 0,05$).

По абсолютной поверхности тела наибольшие показатели имеют девочки дистигивного типа конституции у девочек 10 лет между: астеноидным и дистигивным ($p < 0,01$), торакальным и дистигивным ($p < 0,01$), мышечным и дистигивным ($p < 0,01$).

Литература

1. Брюханов Д.А. Типологические критерии двигательных возможностей юных гребцов на байдарках: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 23 с.
2. Гребля на байдарках и каноэ: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / В.Ф. Каверин. – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): монография. – М.: Советский спорт, 2012. – 383 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
5. Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю., Яковлев А.Н. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 3. – С. 95-103.
6. Давыдов В.Ю., Петряев А.В., Клешнев И.В. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №2. – С. 14-18.
7. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и к срокам обучения по этим программам

[Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/prikaz730.pdf> (дата обращения: 18.12.2013).

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ [Электронный ресурс] // Консультант Плюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата сохранения: 22.07.2015).

References

1. Bryuhanov D.A. Tipologicheskie kriterii dvigatel'nyh vozmozhnostej yunyh grebcov na bajdarkah: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd: VGAFK, 2010. – 23 s.

2. Greblya na bajdarkah i kanoeh: primernye programmy sportivnoj podgotovki dlya DYUSSH, SDYUSHOR (ehtapy nachal'noj podgotovki, учебно-тренировочный, спортивно-го совершенствования, высшего спортивного мастерства) / V.F. Kaverin. – М.: Sovetskij sport, 2004. – 132 s.

3. Guba V.P. Osnovy sportivnoj podgotovki: metody ocenki i prognozirovaniya (morfobiomekhanicheskij podhod): monografiya. – М.: Sovetskij sport, 2012. – 383 s.

4. Guba V.P. Teoriya i praktika sportivnogo otbora i rannej orientacii v vidy sporta: monografiya. – М.: Sovetskij sport, 2008. – 304 s.

5. Davydov V.YU., ZHuravskij A.YU., YAkovlev A.N. Sovershenstvovanie differencirovannogo podhoda k razvitiyu fizicheskikh kachestv sportsmenov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2013. – Vyp. 3. – S. 95-103.

6. Davydov V.YU., Petryaev A.V., Kleshnev I.V. Kompleksnaya ocenka sportivnogo potenciala yunyh grebcov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2006. – №2. – S. 14-18.

7. Federal'nye gosudarstvennye trebovaniya k minimumu sodержaniya, struk-ture, usloviyam realizacii dopolnitel'nyh predprofessional'nyh programm v ob-lasti fizicheskoj kul'tury i sporta, i k srokam obucheniya po ehtim programmam [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/prikaz730.pdf> (дата обращения: 18.12.2013).

8. Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta greblya na bajdarkah i kanoeh [Электронный ресурс] // Консультант Плюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата сохранения: 22.07.2015).

Контактная информация: yak-33-c1957@mail.ru