

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Римар Юрий, Мотуз Сергей, Кубатко Алина, Шеховцова Екатерина

Запорожский национальный технический университет

Анотации:

В данной статье описаны основные принципы и положения экспериментальной авторской программы тренировочных занятий для юных спортсменов, специализирующихся в гребле академической, на этапе начальной подготовки в рамках первого модуля, а также приведены результаты оценки и эффективности ее применения.

Соответственно вся программа тренировочных занятий была представлена в виде четырех модулей.

В первом модуле происходило ознакомление подростков с материальной частью лодки, вынесение ее и постановки ее на воду, с особенностью посадки и высадки из лодки, разучивание гребка и отработывания маневрирования.

Основное внимание уделялось на общую физическую подготовку юных спортсменов.

В рамках первого модуля юные гребцы экспериментальной группы занимались три раза в неделю по два часа.

По сравнению с традиционной программой ДЮСШ было предложено увеличить объем тренировочных часов на физические нагрузки аэробной направленности (кросс и плавание) за счет соответственного уменьшения часов на комплекс вспомогательных и специально-подготовительных действий юных гребцов.

Количество тренировочных занятий (3 раза в неделю, 6 часов), их общее количество составляло 72 занятия. Общее количество часов полностью соответствовало традиционной программе ДЮСШ.

В перечень данных упражнений входили: спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля в лодке, специальные упражнения, равнопеременный бег или кросс, атлетическая гимнастика, специальные гимнастические упражнения, плавание в бассейне, гребля в лодке (поход).

В процессе тренировочных занятий первого модуля использовались такие методы воспитательной работы, которые были направлены на формирование сознания личности подростка: рассказ, объяснение, разъяснение, этические беседы, внушение, инструктаж, личный пример и т.п.

Ключевые слова:

планирование, тренировочные нагрузки, юные гребцы, начальная подготовка.

Efficiency of using the experimental training load program for young rowers 12-13 years at the stage of the initial training within the framework of the first module.

This article describes the main principles and provisions of the experimental author's program of training sessions for young athletes specializing in rowing academic, during the initial training in the first module, as well as the results of evaluation and effectiveness of its application.

Accordingly, the whole program of training sessions was presented in the form of four modules.

In the first module, the teenagers got acquainted with the material part of the boat, taking it out and putting it on the water, with the peculiarity of landing and disembarking from the boat, learning the strokes and practicing maneuvering.

The main attention was paid to the general physical training of young athletes.

Within the framework of the first module, the young rowers of the experimental group practiced three times a week for two hours.

In comparison with the traditional program, the CYSS was proposed to increase the amount of training hours for physical activity of aerobic orientation (cross and swimming) due to a corresponding reduction in the hours for a set of auxiliary and special preparations for young rowers.

Number of training sessions (3 times a week, 6 hours), their total number was 72 lessons. The total number of hours fully corresponded to the traditional program of the Youth Sports School.

The list of these exercises included: sports games (football, basketball), rowing in the boat, special exercises, equal-alternating running or cross-country, athletic gymnastics, special gymnastic exercises, swimming in the pool, rowing in the boat (trekking).

During the training sessions of the first module, such methods of educational work were used that were aimed at forming the consciousness of the adolescent's personality: story, explanation, explanation, ethical conversations, suggestion, instruction, personal example, etc.

planning, training loads, young rowers, initial training.

Эффективность использования экспериментальной программы

тренировочных нагрузок для юных гребцов 12-13 лет на этапе начатковой подготовки в рамках первого модуля.

У даниї статті описані основні принципи та положення експериментальної авторської програми тренувальних занять для юних спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні академічному, на етапі початкової підготовки в рамках першого модуля, а також наведені результати оцінки і ефективності її застосування.

Відповідно вся програма тренувальних занять була представлена у вигляді чотирьох модулів.

У першому модулі відбувалося ознайомлення підлітків з матеріальною частиною човна, винесення її та постановки її на воду, з особливостями посадки і висадки з човна, розучування гребка і відпрацювання маневрування.

Основна увага приділялася на загальну фізичну підготовку юних спортсменів.

В рамках першого модуля юні веслувальники експериментальної групи займалися три рази в тиждень по дві години.

У порівнянні з традиційною програмою ДЮСШ було запропоновано збільшити обсяг тренувальних годин на фізичні навантаження аеробного спрямованості (крос і плавання) за рахунок відповідного зменшення годин на комплекс допоміжних і спеціально-підготовчих дій юних веслярів.

Кількість тренувальних занять (3 рази в тиждень, 6 годин), їх загальна кількість становила 72 заняття. Загальна кількість годин повністю відповідало традиційною програмою ДЮСШ.

У перелік даних вправ входили: спортивні ігри (футбол, баскетбол), веслування в човні, спеціальні вправи, равнопеременное біг або крос, атлетична гімнастика, спеціальні гімнастичні вправи, плавання в басейні, веслування в човні (похід).

У процесі тренувальних занять першого модуля використовувалися такі методи виховної роботи, які були спрямовані на формування свідомості особистості підлітка: розповідь, пояснення, роз'яснення, етичні бесіди, навіювання, інструктаж, особистий приклад і т.п.

планування, тренувальні навантаження, юні веслувальники, початкова підготовка.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. В целом, занятия академической греблей решают такие важные социальные задачи как укрепление здоровья, воспитание и подготовка гребцов, повышение уровня спортивного мастерства гребцов, выявление сильнейших экипажей для участия в соревнованиях, решение проблемы воспитания и организации досуга молодежи, включая проблему «улицы», алкоголизма и

наркотиков, поддержание оптимальной физической активности, пропаганда здорового образа жизни путем проведения целого ряда спортивных соревнований и культурно-массовых мероприятий [1 – 4].

Систематические занятия академической греблей способствуют выраженному улучшению морфофункционального состояния развивающегося организма: улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем организма, а также формированию правильной осанки и развитию практически всех физических качеств [5, 6, 8, 9, 10].

По нашему мнению, наиболее близкой к практическому решению проблемы эффективной организации систематических занятий академической греблей на этапе начальной подготовки является учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по академической гребле [7].

В данной программе определено основное содержание работы с юными гребцами, которая предусматривает решение следующих задач:

- улучшение здоровья и гармоничное развитие основных физиологических систем развивающегося организма;
- общефизическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка (развитие умений чувствовать и дифференцировать параметры двигательных действий в цикле гребка);
- освоение общеразвивающих и специальных двигательных навыков используемых гребцами-академистами в круглогодичной подготовке;
- развитие у занимающихся заинтересованности и потребности к занятиям академической греблей,
- воспитание дисциплинированности и прилежности;
- участие в соревнованиях по общефизической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовке среди сверстников.

При этом особое внимание обращается на то, что подбор, разделение и чередование упражнений в учебно-тренировочных занятиях зависит от задач, а также от уровня физического развития, пола и возраста занимающихся.

В связи с тем, что наши исследования посвящены вопросу повышения физической и функциональной подготовленности юных гребцов 12-13 лет на этапе начальной подготовки, основное внимание при анализе традиционной программы для ДЮСШ и ОДЮСШ было направлено на изучение особенностей организации систематических занятий академической греблей именно на этом этапе многолетней спортивной подготовки в рамках первого модуля.

Цель исследования. Научно обосновать содержание программы тренировочных занятий спортсменов 12-13 лет, специализирующихся в гребле академической, на этапе начальной подготовки, в рамках первого модуля.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы изучить состояние проблемы повышения эффективности тренировочного процесса гребцов на этапе начальной подготовки.

2. Разработать программу тренировочных занятий для гребцов на этапе начальной подготовки на основе перераспределения объема тренировочных нагрузок в рамках первого модуля.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ документальных материалов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Изложение основного материала. С учетом мнения экспертов (ведущие тренера г. Запорожье и Запорожской области по академической гребле) было предложено провести перераспределение учебных часов с акцентом на увеличение объема специальной подготовки на воде и физических нагрузок аэробной направленности (плавание, кросс) за счет соответствующего уменьшения количества часов на специальные физические упражнения, специальные гимнастические упражнения и спортивные игры. Общее количество тренировочных часов в течении года не изменялось.

В соответствии с предложенной структурой учебно-тренировочного цикла нами также был предложен перечень физических упражнений, выполняемых в рамках каждого конкретного модуля (табл. 1).

Таблица 1

Примерное содержание годового учебно-тренировочного цикла занятий по академической гребле для мальчиков 12-13 лет на этапе начальной подготовки

| Модули | Количество недель | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Общее количество часов |
|-------------------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1 модуль (сентябрь-ноябрь) | 12 | 6 | 3 | 72 |

Количество тренировочных занятий (3 раза в неделю, 6 часов), их общее количество составляло 72 часа. Общее количество часов полностью соответствовало традиционной программе ДЮСШ.

В перечень данных упражнений входили: спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля в лодке, специальные упражнения, равнопеременный бег или кросс, атлетическая гимнастика, специальные гимнастические упражнения, плавание в бассейне, гребля в лодке (поход).

Таблица 2

Виды физических упражнений для юных гребцов 12-13 лет на этапе начальной подготовки

| Средства подготовки и объем нагрузки | 1 модуль (сентябрь-ноябрь) | | |
|---|-------------------------------|----------|----------|
| | 09 | 10 | 11 |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Длительность занятия(часы) и количество в неделю (раз) | 2x3 | 2x3 | 2x3 |
| Количество тренировочных занятий | 12 | 12 | 12 |
| Количество тренировочных часов | 24 | 24 | 24 |
| Комплекс вспомогательных и специально-подготовительных действий, часы | 6 (-2) | 3 (-1) | 2 (-1) |
| Специальные упражнения (часы) | 6 | 4 | 6 |
| Специальные гимнастические упражнения, часы | 2 | 2 | 2 |
| Гребля в лодке(часы) | 2 | 5 | - |
| Гребля в лодке,поход(часы) | 1 | 5 | - |
| Футбол(часы) | 2 | 2 | 2 |
| Баскетбол, часы | 1 | - | 1 |
| Крос, часы | 2 (+2) | 1 (+1) | 4 |
| Атлетическая гимнастика, часы | - | - | - |

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

| <i>Продовження табл. 2</i> | | | |
|---|----|---|--------|
| <i>1</i> | 2 | 3 | 4 |
| Плавание в бассейне, часы | - | - | 4 (+1) |
| Теоретическая подготовка, часы | 2 | 2 | 3 |
| Тестирование подготовленности, часы (вне тренировочных занятий) | 1 | 1 | 1 |
| Общее количество часов в модуле | 72 | | |

В рамках данного модуля юные гребцы экспериментальной группы занимались три раза в неделю по 2 часа (6 часов). Сравнительно с традиционной программой ДЮСШ было предложено на 4 часа увеличить объем тренировочных часов на физические нагрузки аэробной направленности (кросс, плавание) за счет соответствующего уменьшения часов на комплекс вспомогательных и специально – подготовительных действий юных гребцов. Других изменений в рамках этого модуля не предвиделось.

И им было предложены следующие виды занятий: специальные упражнения, спортивные игры (футбол), гребля в лодке, равнопеременный бег или кросс (табл. 3).

В процессе тренировочных занятий первого модуля использовались такие методы воспитательной работы, которые были направлены на формирование сознания личности подростка: рассказ, объяснение, разъяснение, этические беседы, внушение, инструктаж, личный пример и т.п.

Таблица 3

Содержание тренировочных занятий в рамках первого модуля экспериментальной программы для юных гребцов на этапе начальной подготовки (сентябрь - ноябрь)

| Месяцы | Недели | Содержание тренировочных занятий | Общее время за одну неделю |
|--|--------|---|----------------------------|
| Сентябрь | 1 | Материально-техническая подготовка | 6 часов |
| | 2 | (40 мин.); Специальные упражнения | 6 часов |
| | 3 | (40 мин.); Футбол (40 мин.) | 6 часов |
| | 4 | Материально-техническая подготовка | 6 часов |
| Октябрь | 1 | (40 мин.); Специальные упражнения | 6 часов |
| | 2 | (30 мин.); Футбол (50 мин.) | 6 часов |
| | 3 | Материально-техническая подготовка | 6 часов |
| | 4 | (40 мин.); Специальные упражнения | 6 часов |
| Ноябрь | 1 | (80 мин). | 6 часов |
| | 2 | Материально-техническая подготовка | 6 часов |
| | 3 | (40 мин.); Гребля в лодке (40 мин.); Специальные упражнения (40 мин). | 6 часов |
| | 4 | Специальные упражнения | 6 часов |
| Общее количество часов в рамках первого модуля | | | 72 часа |

Выводы. Особенности предложенной программы было перераспределение объема тренировочных нагрузок с акцентом на повышение объема специальной подготовки на воде и физических упражнений аэробной направленности.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение повышения физической и функциональной подготовленности юных гребцов 12-13 лет.

Список літературних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
2. Вовк В. Вплив найближчого оточення на фізкультурно-спортивну активність учнівської та студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С.18-20.
3. Дольник Ю.А. Основные принципы планирования тренировки квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Программирование тренировки квалифицированных гребцов. Л.: ЛНИИФК, 1987. С.44-63.
4. Дяченко А. Ю. Система вдосконалення спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні: Автореф. дис. ... док. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.01. К., 2005. 37 с.
5. Кропта Р. В. Моделирование функциональной подготовленности гребцов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей Дис. ... канд наук по физ. воспитанию и спорту: (24.00.01). НУФВСУ. Киев, 2004. 188 с.
6. Маліков М.В. Богдановська Н.В., Святий А.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник (під грифом МОН України). Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 199 с.
7. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.
8. Федоров А. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 2. С. 103-107. Бібліогр: с. 107.
9. Харенкова О. И. Кардиологические параметры у высококвалифицированных спортсменов: кумулятивные особенности и оценка текущих изменений (на примере гребли на байдарках и каноэ). Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2008. № 4. С. 23-28. Бібліогр.: с. 28.
10. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). К.: Олимп. л-ра, 2011. 360 с.

References:

1. Vilchkovsky E. S. Theory and method of physical education of children of preschool age. Lviv: VNTL, 1998. 336 p.
2. Vovk V. Influence of the nearest environment on physical culture and sports activity of student and student youth. Theory and methods of physical education and sport. 2004. №1. Pp. 18-20.
3. Dolnik Yu. A. Basic principles of training planning for skilled rowers on canoes and kayaks. Programming training for qualified rowers. L.: LNIIFK, 1987. Pp.44-63.
4. Diachenko A. Yu. System of improving the special endurance of qualified athletes in academic rowing: Author's abstract. dis ... doc. Sciences of Phys. editions and sports: 24.00.01. K., 2005. 37 p.
5. Kropta R. V. Modeling of the functional readiness of rowers at the stage of maximum realization of individual capabilities. ... Candidate of Science in Physics. upbringing and sports: (24.00.01). NUFVSU. Kiev, 2004. 188 p.
6. Malikov M. V. Bogdanovska N. V., Svtyev A. V. Functional diagnostics in physical education and sports. Educational manual (under the stamp of the Ministry of Education and Science of Ukraine). Zaporozhye: ZNU, 2006. 199 p.
8. Fedorov A. Motor activity in the structure of healthy life style of adolescents. Theory and methodology of physical vichovannya and sport. 2009. № 2. P. 103-107. Bibliogr: pp. 107.
9. O. Kharenkova. Cardiological parameters in highly qualified athletes: cumulative features and assessment of current changes (for example, rowing on canoes and kayaks). Physical education in prevention, treatment and rehabilitation. 2008. № 4. With. 23-28. Bibliography: pp. 28.
10. Shinkaruk O. A. Selection of athletes and the orientation of their training in the process of many years of improvement (on the material of Olympic sports). K.: Olympus. l-ra, 2011. 360 p.

DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-267-271

Відомості про авторів:

Рімар Ю. І.; orcid.org/0000-0001-6160-7648; u.rimar.w@gmail.com; Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, 69061, Україна.

Мотуз С. О.; orcid.org/0000-0002-8058-7395; u.rimar.w@gmail.com; Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, 69061, Україна.

Кубатко А. І.; orcid.org/0000-0001-8542-8804; u.rimar.w@gmail.com; Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, 69061, Україна.

Шехцова К. В.; orcid.org/0000-0002-1604-1566; Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, 69061, Україна.