На правах рукописи

ВОЛОДИН Василий Николаевич

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание учёной степени

кандидата педагогических наук

Тюмень – 2009

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет»

Научный руководитель –	доктор педагогических наук, профессор **Короткова Елена Анатольевна**
Официальные оппоненты:	доктор педагогических наук, профессор **Аикин Владимир Анатольевич,** кандидат педагогических наук **Корженевский Александр Николаевич**
Ведущая организация –	ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»

Защита диссертации состоится 27 февраля 2009г. в 12 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-библиотечном центре Тюменского государственного университета.

Автореферат разослан 26 января 2009г.

Ученый секретарь
диссертационного совета Строкова Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Гребной слалом – это технический (сложно-координационный) вид спорта (Платонов В.Н., 2004), подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов; качества спортивного инвентаря; возможности круглогодичной тренировки в естественных условиях (гребной канал) и т.д.

История развития гребного слалома в мире начинается с 30-х годов XX столетия, когда туристы-водники стали вводить элементы слалома во время сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Лишь с 1992г. гребной слалом включен в программу летних Олимпийских игр. Мировая практика подготовки спортсменов привязана к территориям с наличием бурных рек, к местам производства лодок и другого спортивного инвентаря и, в частности, включает соперничество различных производственных фирм.

В современных условиях неуклонный рост спортивных достижений, модернизация правил соревнований и спортивного инвентаря и, как следствие, переориентация в развитии физических качеств, способностей (от общей выносливости – к специальной, от максимальной силы – к скоростно-силовой и др.), расширение «географии» гребного слалома требуют поиска новых подходов реализации учебно-тренировочного процесса уже с этапа начальной подготовки (В.П. Бачин, А.С. Франченко, 2001).

В настоящее время из всех видов гребли, входящих в программу Олимпийских игр, гребной слалом в России является менее изученным видом спорта (Б.Н. Колтышев, 1992). Не получила должного внимания спортивная подготовка, опирающаяся на территориальные особенности. Рост популярности гребного слалома в мире заставляет подойти к многолетнему тренировочному процессу спортсменов, используя достоверный и экспериментальным путем обоснованный материал. На современном этапе развития гребного слалома невозможно пренебрегать спецификой спортивной подготовки на начальном этапе, на котором закладывается «базовый фундамент» для

будущих спортивных результатов в спорте высших достижений. А учитывая то, что в гребном слаломе разыгрываются 4 комплекта олимпийских медалей, стоит обратить должное внимание на качественную сторону подготовки на данном этапе.

В теории и методике спорта представлены основы спортивной тренировки юных спортсменов общего и частного характера, касающиеся отдельных видов спорта (Л.В. Волков, 2002; А.А. Деркач, 1985; А.А. Исаев, 1998; Т.В. Михайлова, 2006; Н.Г. Озолин, 2004; В.Н. Платонов, 1988; В.П. Филин, 1987), что не отражает специфику подготовки в гребном слаломе.

В исследованиях, проведенных Бальсевичем В.К., Волковым Л.В., Платоновым В.Н. и другими, убедительно доказывается, что современная методика тренировки должна отказаться от стандартной (унифицированной) системы подготовки и включать содержание, обеспечивающее целесообразное соотношение средств и методов спортивной подготовки, учитывающее половозрастные и индивидуально-психологические особенности занимающихся и условия территории города, региона.

Таким образом, выявленное противоречие между догматическими подходами к тренировочному процессу и современными тенденциями развития гребного слалома определили проблему поиска эффективных способов спортивной подготовки гребцов-слаломистов с учетом территориальных особенностей и **тему** нашего исследования: «Методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки».

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс гребцов-слаломистов.

Предмет исследования – содержание, способы тренировки гребцов-слаломистов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования - разработать и научно обосновать модифицированную методику тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования - предполагается, что совершенствование учебно-тренировочного процесса гребцов-слаломистов начальной подготовки позволит рационально решать цели и задачи спортивной тренировки, достичь необходимого уровня их специальной подготовленности за счёт:

- внедрения в спортивную подготовку гребцов-слаломистов дополнительных средств обучения (катания без весла, катания в разных классах лодок, скоростных спусков); расширения применяемых методов тренировки (интервального и идеомоторного) и методических приёмов (смежных стартов и перекрёстных тренировок);

- распределения средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле с учётом специфики тренировочной и соревновательной деятельности в гребном слаломе, наличия гребных каналов, изменений современных требований (усложнения рисунка слаломной трассы) и правил соревнований по гребному слалому (прохождения двух зачётных попыток с начислением двух штрафных очков за касание вех), постоянного обновления спортивного инвентаря (длина спортивных лодок, материал, из которого они изготовлены, и их модификации);

- переориентации характера нагрузки и её параметров в структуре годичного цикла в сторону увеличения специальной физической подготовки в соответствии с изменениями в правилах соревнований и модернизацией спортивного инвентаря.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были сформулированы **задачи**:

1. Проанализировать теоретическое и практическое состояние проблемы методического обеспечения тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки в РФ.

2. Выявить особенности и содержание тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

3. Разработать, теоретически обосновать модифицированную методику тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

4. Экспериментально проверить влияние модифицированной методики тренировки на процесс обучения технике гребного слалома, на развитие общих и специальных физических способностей, на функциональную подготовленность и результативность выступлений в соревнованиях по гребному слалому.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования: анализ и обобщение литературных источников по изучаемой проблеме; тестирование общей и специальной физической подготовленности гребцов-слаломистов; анкетирование и опрос; педагогическое наблюдение; опытно-экспериментальная работа; методы математической статистики.

Теоретико-методологической основа исследования построена на результатах изучения трудов ученых нескольких направлений. Это труды по

- теории и методике физического воспитания и спортивной тренировке (В.К. Бальсевич, С.М. Вайцеховский, Ю.В. Верхошанский, Л.В. Волков, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и др.);

- теории и методике гребного спорта (И.Ф. Емчук, Н.В. Жмарев, В.Ф. Каверин, С. Крюков, Г.П. Неминущий, R. Rowe и др.);

- физиологии мышечной деятельности и теории возрастной физиологии (Я.М. Коц, В.И Лях, А.А. Маркосян, В.С. Фарфель, Н.А. Фомин и др.);

- теории адаптации функциональных систем к тренировочным нагрузкам (А.А. Виру, Ф.З. Меерсона, С.С. Михайлова и др.).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 5, 29, 67, АНО ДОД «ДЮСШ № 5», АНО ДОД «СДЮСШОР № 2», на гребном канале ТЭЦ-1 г. Тюмени, МОУ ДОД горСЮТур «Полюс» г. Нижний Тагил в период с 2004 по 2008 год в три этапа.

Первый этап (2004 – 2005гг.). На данном этапе проводился анализ состояния проблемы исследования в науке и практике. Определялись цель, задачи, разрабатывалась гипотеза исследования. В рамках констатирующего эксперимента определялся уровень общей и специальной физической подго-

товленности спортсменов. Разрабатывалась адаптированная методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки в условиях Западно-Сибирского региона.

Второй этап (2005–2007гг.). Продолжался теоретический анализ проблемы. На данном этапе осуществлялась опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности разработанной методики тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

Третий этап (2007-2008гг.). Проводились анализ, обобщение, статистическая обработка и описание результатов исследования, их интерпретация. Формулировались выводы и заключение, оформлялась диссертационная работа.

Научная новизна исследования:

1. *Модифицирована* методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки, суть которой заключается в совершенствовании процесса обучения основам техники слаломной гребли (изменение последовательности и объема) и возможности внедрения специально-развивающих (слаломных) упражнений в подготовительный процесс соревновательного периода; в увеличении сроков соревновательного периода (с 2 до 4 месяцев) с целью адаптации организма спортсменов к многолетнему тренировочному процессу.

2. *Доказано*, что в обучении технике выполнения гребков и их элементов целесообразно использовать целостный подход, так как предварительное деление гребков и элементов на части нарушает параметры выполняемого двигательного действия и, как следствие, координационную основу движения.

3. *Выявлено*, что соотношение основных слаломных и дополнительных гребков в соревновательной деятельности составляет 85-90% к 10-15%, следовательно, почти две трети времени в специальной подготовке необходимо отводить выполнению гребков: «прямого», «направляющего», «отброса», «завеса», а в остальное время выполнять элементы слаломной

гребли: «крен», «гребок от кормы», «опору», «смещение», «поддержку кормы», «траверс», «подтягивающий», «скольжение», «эскимосский оборот».

4. *Определены* длительность и число повторений гребков и элементов техники гребного слалома в учебно-тренировочном занятии с учетом технической трудности двигательного действия и, как следствие, процессов утомления.

5. *Регламентировано* использование технических связок в зависимости от индивидуального уровня подготовленности спортсмена: «обратные ворота» («направляющий» - «завес» - «прямой гребок», «отброс» - «направляющий» - «завес»; «прямой гребок» - «завес» - «прямой гребок»); «прямые ворота» («прямой гребок» - «направляющий»; «направляющий» - «завес» - «направляющий»; «отброс» - «направляющий») и их комбинации.

6. *Доказана* необходимость использования специально-развивающих упражнений: скоростного спуска на время, преодоления водных препятствий, прохождения участков слаломной трассы различной длины, гребли против течения и др. Данные упражнения способствуют повышению уровня физической и функциональной подготовленности и оказывают положительное влияние на здоровье спортсменов, что подтверждается ежегодным медицинским обследованием.

Теоретическая значимость исследования заключается в обогащении теории и методики спортивной подготовки по гребному слалому классификацией техники гребного слалома и дополнительными средствами и методами специальной подготовки, обновлении параметров нагрузки, их рациональным распределением в годичном цикле.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методического пособия «Методика обучения гребному слалому на этапе начальной подготовки» для тренеров и специалистов, спортсменов по гребному слалому и «Учебной программы по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки)», материалы которых могут быть

использованы в учебно-тренировочном процессе гребцов-слаломистов на территории РФ.

Апробация результатов исследования. Основные результаты, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы, были доложены на региональной и городских научно-практических конференциях (Тюмень, 2006-2007) и обсуждались на кафедре теоретических основ физического воспитания Института физической культуры Тюменского государственного университета (2004-2007).

Достоверность результатов исследования подтверждается выбором теоретико-методологических подходов, разработанных в теории гладкой гребли и водного туризма; адекватностью использованных методов исследования его цели и задачам, продолжительностью опытно-экспериментальной работы (3 года), репрезентативностью объёма выборки (количество обследуемых соответствовало количеству выезжающих на международные соревнования от РФ и региональные УрФО) и статистической значимостью полученных результатов; экспериментальной проверкой основных положений исследования и воспроизводимостью результатов исследования в любом регионе РФ; личным участием автора в исследовании в качестве разработчика, организатора и исполнителя.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Направленность учебно-тренировочного процесса гребцов-слаломистов на всестороннее развитие в течение этапа начальной подготовки замедляет период адаптации организма к специфическим нагрузкам на последующих этапах и, как следствие, приводит к форсированному использованию специфических средств и нагрузок при переходе юных спортсменов в учебно-тренировочные группы. Применение специальных средств и объемов нагрузки специально-развивающего характера в годичном цикле, отражающих специфику тренировочной и соревновательной деятельности, вопреки традиционному подходу к спортивной подготовке на начальном этапе,

способствует эффективному развитию физических способностей, играющих важную роль в гребном слаломе.

2. Традиционная методика обучения технике гребного слалома на спокойной и бурной воде должна быть усовершенствована в содержательном (внедрение специально-развивающих нагрузок; дополнительных методов: идеомоторный, интервальный; методических приемов: смежных стартов и перекрестных тренировок и др.) и методическом (усовершенствование последовательности и объема гребков и элементов; применяемых средств силовой подготовки и др.) аспектах.

3. В отличие от традиционного подхода к соревновательному периоду, на начальном этапе подготовки необходимо использовать следующие методические приемы: перекрестные тренировки с использованием катания в разных классах лодок, катания без весла; варьирование сложности традиционных связок – прохождение «змеек» в сочетании с «обратными воротами» и «смежные старты».

Структура и объём работы. Работа состоит из введения, четырёх глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и 5 приложений. Основной текст диссертации иллюстрирован 32 таблицами, 1 рисунком, 1 схемой. В списке использованной литературы 168 источников, из них 6 – зарубежных авторов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В первой главе – «Состояние проблемы спортивной подготовки гребцов-слаломистов» - дается краткий исторический обзор развития гребного слалома в мире и России. Гребной слалом зародился 11 сентября 1932г. в Швейцарии и впервые был включен в программу летних Олимпийских игр в 1972 году. Российский гребной слалом начал развиваться с 70-х годов XX столетия.

В связи с тем, что гребной слалом был выделен из водного туризма, первоначально его методика базировалась на правилах (реверсные ворота, система штрафных очков и другое), приемах, средствах и методах подготовки туристов-водников, что не отражало специфики спорта. За период развития гребного слалома в мире произошли значительные изменения в правилах соревнований, что способствовало модернизации спортивного инвентаря и снаряжения, спортивных сооружений и др. В результате повысились требования к спортивной подготовке гребцов-слаломистов, увеличилось значение их скоростно-силовых способностей и координационной выносливости.

Бурное развитие российского гребного слалома на современном этапе привело к расширению его географии – с 6 до 16 городов, охватив всю территорию РФ.

Анализ теоретических и методических источников, по гребному спорту (Верлина И.Н., 1997; Корженевский А.Н., 1998; 2006; Силаев А.П., 1981; Чубаров В., 2002 и др.) и гребному слалому (Колтышев Б.Н., 1992; Корженевский А.Н. и др., 2007; Липатов А.Е. и др., 2006; Плеханов Ю., 2002; Булаев М.А., Слотина Ю.В., 2006) свидетельствует о том, что этапу начальной подготовки не уделяется должного внимания. В основном работы посвящены этапам ранней и углублённой специализации, этапам спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что связано с «весомостью» результатов, показанных в эти периоды, либо направлены на решение общих вопросов.

Современные методики тренировки гребцов-слаломистов начальной подготовки направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей и придерживаются тех же подходов, средств, методов и параметров нагрузки, что 10-20 лет назад. Они опираются на содержание программ по гребному слалому (Халтурина Т.С., 2001; Булаев М.А., Слотина Ю.В., 2006). Кроме того, учебно-тренировочный процесс строится на субъективном опыте тренеров, что не всегда подкреплено современной теорией и методикой спортивной подготовки.

В основу традиционно используемой методики тренировки гребцов-слаломистов легла методика Халтуриной Т.С. и Гвоздевой О.В. (Н.Тагил, 2001), утвержденная тренерским советом УрФО. Содержание данной методики не учитывает половозрастные и индивидуальные особенности детей, территориальные особенности, наличие материально-технической базы, современные требования в гребном слаломе.

Возникшее противоречие между традиционно сложившимися подходами к тренировочному процессу и постоянно возрастающими требованиями к технической и специальной физической подготовленности гребцов-слаломистов мешает гармоничному освоению спортсменами технических навыков слаломной гребли и стимулируемому развитию специальной физической подготовленности, необходимой для прохождения соревновательной дистанции на различных каналах и реках. Это требует разработки и внедрения адекватной времени научно обоснованной методики тренировки с учётом территориальных особенностей, половозрастных и индивидуальных особенностей детей, условий спортивной подготовки и др.

В процессе исследования были рассмотрены половозрастные границы, охватывающие этап начальной подготовки, от 8 до 14 лет. В ходе анализа теоретических источников (М.В. Антропова, 1974; М.М. Безруких, 2003; Л.И. Божович, 1968; Л.В. Волков, 2002; А.А. Реан, 2003; Ж.К. Холодов, 2007 и др.) выявлено, что возраст 8-9 лет и 12-14 лет является предпубертатным и пубертатным периодом. В это время проходят бурные внутренние перестройки

организма детей, отражающиеся и внешне. Возраст 10-11 лет характеризуется упорядоченностью процессов торможения и возбуждения, пластичностью нервной системы. Для начала занятий гребным слаломом возраст 10-11 лет наиболее благоприятный в отношении сенситивных периодов развития ведущих двигательных качеств и способностей гребцов-слаломистов.

Во второй главе – «Методы и организация исследования» – для изучения практического состояния проблемы на первом этапе (2004-2005) были проведены анкетирование и опрос с целью выявления содержания учебно-тренировочного процесса, периодизации спортивной подготовки и определения степени овладения спортсменами специальными знаниями (по разработанным анкетам). В анкетировании приняли участие 5 тренеров УрФО и 50 спортсменов г. Тюмени.

На этом этапе была подобрана и использована батарея контрольных тестов для измерения общей и специальной подготовленности, проведено первичное тестирование. Батарею контрольных тестов для измерения общей физической подготовленности составили тесты, применяемые в гребном спорте, силового (сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на нижней перекладине; количество повторений), скоростно-силового (бросок набивного мяча 1кг, см; сгибание туловища из положения, лежа на спине, количество повторений за 1мин) характера; для измерения гибкости (наклон вперед из положения, сидя, см), выносливости (бег – 1км, мин) и координационных способностей (челночный бег 3х10м, сек). Для измерения специальной подготовленности были применены упражнения, от которых зависит конечный результат выступления в соревнованиях (прохождение «обратных ворот» (сек), выполнение эскимосского оборота (количество оборотов)), результативность соревновательной деятельности (мин).

Первичное тестирование общефизической подготовленности спортсменов было проведено в ноябре 2004г. В нем приняли участие 72 спортсмена г. Тюмени. На основании полученных данных были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 36 спортсменов. В каждую группу

входило по 21 мальчику и 15 девочек в возрасте 10-12 лет. На втором году обучения количество испытуемых составило 60 спортсменов, из прежних 72-х, по 30 в каждой группе. Из них 18 мальчиков и 12 девочек. Остальные 12 спортсменов по возрасту перешли в группу ранней специализации. Для измерения специальной подготовленности первичное тестирование было проведено в мае 2005г. В нем приняли участие только 40 спортсменов, членов сборной Тюменской области. Из них 11 мальчиков и 9 девочек в возрасте 10-12 лет. Функциональное состояние спортсменов оценивалось по показателям индекса Руффье в декабре 2004г. В исследовании приняло участие 40 спортсменов, по 20 в каждой группе. Среди них 13 мальчиков и 7 девочек в возрасте 10-12 лет.

На данном этапе разрабатывалась модифицированная методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки. Педагогическое наблюдение было направлено на изучение средств, методов и структуры учебно-тренировочного процесса; параметров и характера нагрузки в годичном цикле; длительности периодов спортивной подготовки; сроков обучения специальным двигательным действиям, их последовательности и количества повторений и т.д.

На втором этапе (ноябрь 2005-2007) была проведена опытно-экспериментальная работа с целью проверки эффективности модифицированной методики тренировки гребцов-слаломистов. Опытно-экспериментальная работа заключалась в том, что исследовались объем и соотношение применяемых средств обучения; соотношение объёмов общей и специальной подготовки; содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле; этапы подготовки в годичном цикле и осуществлялась их оптимизация; результативность соревновательной деятельности.

Повторное тестирование общей физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп было проведено в ноябре 2005, 2006гг. и специальной подготовленности – в сентябре 2005, 2006гг.

Повторное измерение функциональной подготовленности проводилось в июле 2005г.

В ходе опытно-экспериментальной работы была исследована самооценка спортсменов (май-сентябрь 2006) на узловых этапах годичного цикла. В исследовании приняли участие 34 спортсмена г. Тюмени по 17 в каждой группе. Среди них 10 мальчиков и 7 девочек в возрасте 10-12 лет.

Кроме того, исследовалась результативность выступлений спортсменов контрольной и экспериментальной групп в соревнованиях: «Первенство УрФО по гребному слалому» (ПУрФО) (июнь 2005-2006); «Первенство России по гребному слалому среди юношей и девушек 16 лет и моложе» (ПР16) (сентябрь 2005-2006). За период исследования спортсмены, принимая участие в «первенстве УрФО по гребному слалому», заняли в каяке, юноши – 10,14,15 места, а девушки – 3, 4, 5 места. А в «первенстве России по гребному слалому среди юношей и девушек 16 лет и моложе» – 19, 24, 25, и 9, 10, 11 места, соответственно. Впервые спортсменами Тюменской области были достигнуты такие результаты на данных соревнованиях.

На третьем этапе (2007-2008) проводились математическая обработка результатов исследования, интерпретация и обобщение полученных данных. Уточнялись выводы и оформлялась диссертационная работа.

В третьей главе – «Теоретическое обоснование методики спортивной тренировки гребцов-слаломистов на этапе начальной подготовки» - обоснованы: периодизация спортивной подготовки гребцов-слаломистов на начальном этапе; последовательность обучения и классификация техники гребного слалома; комплекс средств и методов тренировки, оказывающих влияние на спортивную подготовку гребцов-слаломистов.

В каждом регионе РФ имеются различные условия, связанные с наличием природных (бурная вода) и искусственных (каналы, специализированные бассейны) условий. Почти в каждом регионе эти условия сочетаются. Так, в Тюмени (1999г.) был реконструирован сливной канал ТЭЦ-1 в специализированный, гребной. В настоящее время подобное спортивное соруже-

ние функционирует в г.Волгодонске, пос. Новогорном, г.Окуловке. Наличие данных условий создаёт ряд преимуществ:

- позволяет спортсменам подавляющее большинство тренировочных дней проводить без отрыва от школьных занятий, дома;

- способствует раннему выходу на открытую воду и позднему завершению водного сезона и соответственно увеличению объёма специальной подготовки, что положительно сказывается на результатах участия в соревнованиях и на сохранении специфических ощущений;

- во время сезона спортсмены имеют возможность непрерывно совершенствовать свою техническую подготовленность и рационально использовать время для подготовки к главным стартам сезона;

- проведение соревнований различного уровня позволяет объединить спортсменов из разных городов РФ. Это даёт возможность (до соревнований) провести контрольную тренировку со спортсменами и, по мере необходимости, внести изменения в подготовку к предстоящим соревнованиям и учебно-тренировочный процесс, оценить эффективность методики.

С учетом этих условий мы модифицировали традиционную методику подготовки гребцов-слаломистов (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение традиционной и модифицированной методики тренировки в гребном слаломе

№	Методика Критерий	Особенности методики тренировки гребцов-слаломистов	
		Традиционная	Модифицированная
1	Формирование теоретических знаний	- передача знаний осуществляется путем рассказов, объяснений, показа фото-, видеоматериала, рисунков и т.д.; - при знакомстве с техникой гребков дается общее представление о самом гребке и способах его выполнения; - контроль освоения специальных знаний спортсменами осуществляется путем практического выполнения	- передача знаний дополнена записью основных моментов; - при знакомстве с техникой гребков дается определение, его назначение и условия применения; - контроль дополнен проведением теоретического теста по пройденному материалу
2	Обучение технике гребного слалома	- при обучении слаломным гребкам спортсмены овладевают основой двигательного действия; - последовательность обучения: прямая гребля, подтягивающий гребок, направляющий гребок, отброс, эскимосский оборот, ход кормой вперед, завес	- при обучении слаломным гребкам спортсмены овладевают основой двигательного действия и 2-4 технико-тактическими приемами; - последовательность обучения: подтягивающий гребок, прямая гребля, направляющий гребок, отброс, «гребля назад», завес, крен, опора, эскимосский оборот; - в процесс обучения внедрен методический прием перекрестных тренировок с использованием средства – катание в разных классах лодок

Продолжение таблицы 1

3	Развитие физических качеств и способностей	- при развитии координационных способностей и ловкости применяются средства ОФП и других видов спорта, подвижные и спортивные игры, слаломная гребля; - при развитии силовых качеств, способностей применяются внешние отягощения (гантели, штанга) до 15кг; - при развитии общей выносливости максимальная продолжительность однократной нагрузки достигает 30мин; - целенаправленное развитие специальной выносливости не осуществляется; - на протяжении соревновательного периода тренировки носят строго техническую направленность; - нагрузка на протяжении годового цикла носит аэробную направленность	- при развитии координационных способностей и ловкости также применяется катание в лодке без весла; - при развитии силовых качеств, способностей применяется дополнительное сопротивление, резиновые ленты, эспандеры, гидротормоз; - при развитии общей выносливости максимальная продолжительность однократной нагрузки составляет 15мин; - при развитии специальной выносливости применяются: скоростные спуски, прохождение участков и всей слаломной трассы; - в тренировочный процесс соревновательного периода включены специально-развивающие упражнения, которые применяются в облегченных и стандартных условиях и служат средством интегральной подготовки; - нагрузка в подготовительный период имеет аэробную и аэробно-анаэробную направленность, в соревновательный – анаэробную и аэробную, в переходный период – аэробную

Модификация традиционной методики связанна с дополнением и углублением специальных знаний и направлена на повышение качества усвоения материала спортсменами.

Для оптимизации процесса обучения специальным двигательным действиям была предложена классификация техники гребного слалома на основные (*прямой*, *направляющий*, *отброс*, *завес*, *крен*) и дополнительные гребки и элементы («*гребок от кормы*», *отлом*, *опора*, *смещение*, *полупроводка*, *подтоп кормы* и *носа*, *эскимосский оборот* (4 способа), *поддержка кормы*, *траверс*, *подтягивающий*, *прокат*). В основу классификации техники слаломной гребли легла частота использования гребков и элементов в процессе прохождения соревновательной дистанции. Расширение арсенала технической подготовленности за счет технико-тактических приемов и дополнительных упражнений позволяет наиболее успешно овладевать техникой слаломной гребли.

В учебно-тренировочный процесс были включены *специально-развивающие упражнения*, направленные на развитие *специальной скоростно-силовой* и *специальной координационной выносливости*, что, по нашему мнению, должно было повысить показатели общей и специальной подготовленности. Среди специальных средств можно выделить упражнения *с массой собственного тела* (количество повторений за 15, 30, 60 сек), *с резиновыми лентами* и *эспандерами*, *бег по полосе препятствий* и др. до 60с; *греблю на суше* (подготовительный период) *и воде* (август-сентябрь), *прохождение ¼, ⅓, ½, ⅔ слаломной трассы* с учетом времени выполнения задания, продолжительностью от 10с до 2мин в одном подходе. Кроме того был уменьшен объем однократной нагрузки при развитии общей выносливости с 30мин до 15мин. А также повторное выполнение интенсивной нагрузки длительностью до 1мин с интервалом отдыха – 1-3мин.

В отличие от традиционной методики, где на протяжении начального этапа в качестве специальной подготовки применяется техническая, сущностью которой является обучение двигательным действиям, а не развитие

функций организма, мы придали упражнениям *анаэробный характер*, что внесло в спортивную подготовку спортсменов *специфику подготовки* гребцов-слаломистов *ранней* и *углублённой специализации* с использованием меньшего объёма упражнений данного характера.

По нашему мнению, данное усовершенствование методики тренировки гребцов-слаломистов повысит эффективность спортивной подготовки и будет отвечать современным требованиям, предъявляемым в гребном слаломе.

В четвертой главе – «Экспериментальное обоснование методики спортивной тренировки гребцов-слаломистов на этапе начальной подготовки» - представлены результаты опытно-экспериментальной работы.

Проведение предварительного исследования уровня общефизической, функциональной, специальной подготовленности, результативности выступлений в соревнованиях по гребному слалому показало отсутствие достоверных различий ($P>0,05$) между контрольной и экспериментальной группами.

Обработка результатов повторного тестирования общефизической подготовленности показала достоверное улучшение показателей скоростно-силовых и силовых способностей экспериментальной группы по сравнению с контрольной ($t=2,23$; $2,81$; $4,07$; $3,07$; при $P<0,05$).

Анализ показателей функциональной подготовленности в начале и конце опытно-экспериментальной работы между экспериментальной и контрольной группами не выявил достоверных различий ($t=-0,7$; $-1,6$; при $P>0,05$). Однако показатели индекса Руффье повысились в группах за период проведения опытно-экспериментальной работы. Показатели первичного исследования экспериментальной и контрольной групп у 3-х спортсменов были неудовлетворительными; у 13-ти – слабыми; у 4-х – удовлетворительными. Повторные показатели индекса Руффье в экспериментальной группе у 11-ти спортсменов удовлетворительные; у 9-ти хорошие; в контрольной группе у 2-х слабые; у 12-ти удовлетворительные; у 6-ти хорошие.

По завершению подготовки по модифицированной методике тренировки гребцов-слаломистов были получены следующие показатели специальной подготовленности, табл. 2.

Таблица 2

Динамика специальной подготовленности гребцов-слаломистов (прохождение обратных ворот, сек), (M±m)

Ворота / Группы	Правые		Левые	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Контрольная (n=20)	14,1 ± 0,5	11,2 ± 0,4	14,9 ± 0,5	11,1 ± 0,3
Экспериментальная (n=20)	14,3 ± 0,5	8,2 ± 0,3	15,2 ± 0,4	9,1 ± 0,3

Повторное тестирование позволило выявить достоверное преимущество показателей экспериментальной группы (t=6; t=5; при P<0,05) перед показателями контрольной группы, что связано с усовершенствованием процесса обучения и внедрением специально-развивающих средств развивающего характера в подготовку гребцов-слаломистов в соревновательном периоде.

Показатели повторного тестирования эскимосского оборота имеют достоверное улучшение у экспериментальной группы (t=7,1; при P<0,05) в сравнении с показателями контрольной группы, что свидетельствует об эффективной последовательности и длительности обучения технике гребного слалома и раннего выхода на бурную воду.

Интегральной оценкой эффективности адаптированной методики тренировки гребцов-слаломистов являются показатели результатов выступления в соревнованиях. Динамика результатов спортсменов контрольной и экспериментальной групп, в контрольном (ПУрФО) и главном (ПР16) соревнованиях сезона, представлена в таблице 3.

Таблица 3

Динамика результатов в контрольном и главном соревнованиях сезона (мин), (M±m)

Соревнования / Год проведения	ПУрФО (январь)	Достоверность различий	ПР16 (июнь)	Достоверность различий
2005 начало эксперимента	5,6 ± 1,5 3,8 ± 0,2 (n=24)	t=-1,2 P>0,05	4,3 ± 0,1 5,5 ± 0,4 (n=12)	t=2,9 P<0,05
2006 конец эксперимента	6,8 ± 1,4 4,5 ± 0,2 (n=10)	t=-1,6 P>0,05	4,8 ± 1,4 11,2 ± 1,8 (n=20)	t=2,8 P<0,05

Анализ результатов выступления экспериментальной и контрольной групп в соревнованиях «ПУрФО» за период опытно-экспериментальной работы не выявил достоверных различий, что связано с периодом подготовки (январь) и условиями проведения соревнований (укороченные лодки и бассейн). Вместе с тем результаты выступлений спортсменов экспериментальной группы в «ПР16» достоверно лучше результатов контрольной группы (P<0,05), что подтверждает рациональность и адекватность выбранного подхода к соревновательному периоду, т.е. внедрения специально-развивающих средств в учебно-тренировочный процесс и увеличения сроков периода.

ВЫВОДЫ

1. Сочетание почти одинаковых природных (наличие бурной воды 2-3 категории сложности) и искусственных условий (бассейнов, гребных каналов) в РФ явилось основанием для разработки единой методики тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки как необходимого условия успешного участия наших спортсменов на Олимпийских играх.

2. Суть методики тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки заключается в смещении сроков начала водного сезона и увеличении соревновательного периода за счет сходных природных и искусственных условий во всех регионах РФ, совершенствования процесса обучения основам техники гребного слалома за счет классификации гребков и

разнообразных методических приемов и возможности внедрения специально-развивающих (слаломных) упражнений в подготовительный процесс соревновательного периода.

3. Использование методических приемов: катание без весла и в разных классах лодок, прохождение участков слаломной трассы, использование различных по сложности связок элементов в сочетании с водными препятствиями в целом позволяет достигать наилучших показателей общефизической и специальной подготовленности, интегрированно проявляемых в результатах соревнований по гребному слалому.

4. Использование модифицированной методики тренировки гребцов-слаломистов позволяет рационально и своевременно достигать цели спортивной подготовки в процессе обучения, воспитания и развития и адаптировать спортсменов к многолетнему тренировочному процессу.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Володин В.Н. Характеристика методики тренировки гребцов-слаломистов 10-11 лет в соревновательном периоде на этапе начальной подготовки/ В.Н. Володин// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2008. № 2. С. 36-37 (**издание, рекомендованное ВАК**).

2. Володин В.Н. Методика тренировки гребцов-слаломистов на этапе начальной подготовки/ В.Н. Володин// Вестник ТюмГУ, 2008. № 5. С. 90-97 (**издание, рекомендованное ВАК**).

3. Володин В.Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности гребцов-слаломистов (начальная подготовка) с приемно-переводными и контрольными нормативами по общей физической подготовленности гребцов, с показателями уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет/ В.Н. Володин// Инновации и проблемы в формировании здорового образа жизни: Материалы науч. работ, посвященные памяти ученого, д.п.н., профессора, вице-президента сибирской Олимпийской академии И.И. Сулейманова. – Тюмень: Вектор Бук, 2004. С. 136-140.

4. Володин В.Н. Сравнительный анализ содержания начальной подготовки гребцов-слаломистов городов Тюмени, Нижневартовска, Нижнего Тагила, Перми, Стрежевого/ В.Н. Володин, Е.А. Короткова// Проблемы совершенствования физической

культуры, спорта и олимпизма в Сибири: Материалы всероссийской науч.-практ. конф. молодых ученых. – Омск: СибГУФК, 2005. С. 63-64 (авторских 1с.).

5. Володин В.Н. Методика обучения технике гребного слалома на этапе начальной подготовки/ В.Н. Володин// Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы: материалы VI Всероссийской конф. студ., аспирантов и молодых ученых. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. С. 71-72.

6. Володин В.Н. Динамика выступлений гребцов-слаломистов на этапе начальной подготовки/ В.Н. Володин// Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения: Мат-лы VI-ой Всероссийской науч. конф./ ред. С.И. Логинов. – Сургут: СурГУ, 2007. С. 63-64.

7. Володин В.Н. Сравнительный анализ микроцикла на этапе начальной подготовки по гребному слалому/ В.Н. Володин// Здоровье нации – наша забота. Материалы региональной науч.–практ. конф. студ. и аспирантов. – Тюмень: Вектор Бук, 2007. С. 42-44.

8. Володин В.Н. Возрастной критерий для начала занятий гребным слаломом// Информационный вестник «ОСДЮСШОР» Тюменской области «Спортвест». – Тюмень, 2008. № 7. С. 57-61.

9. Володин В.Н. Методика обучения гребному слалому на этапе начальной подготовки/ В.Н. Володин. – Тюмень: Вектор Бук, 2008. 48 с.

10. Володин В.Н. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки)/ В.Н. Володин, Е.А. Короткова. – Тюмень: Вектор Бук, 2009. 30 с. (авторских 20с.).