



# АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 2713-1513

#3(82)

2022



<b>Посохова Н.А., Соболь Н.М., Вихарева Т.В., Нудная О.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	80
<b>Проаньо Мена Давид Леонардо, Чанго Андранго Диана Валерия</b> МЕЖКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ЭКВАДОРЕ.....	84
<b>Рыжкина Е.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЕКТНО-МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ .....	89
<b>Семионова Ж.Ф., Гузенко С.Ю.</b> ИДЕИ ДЛЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	93
<b>Телешева С.В., Иванова Н.И.</b> ОБУЧЕНИЕ РАССКАЗЫВАНИЮ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ СВЯЗНОЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ .....	95

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

<b>Алтынцев В.В.</b> КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ- БАЙДАРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	98
<b>Гоголев Д.В., Ховалыг У.-Х.А., Лямзин Е.Н.</b> СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ .....	101

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**АЛТЫНЦЕВ Валерий Владимирович**

студент кафедры теории и методики лёгкой атлетики и гребных видов спорта,  
Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма,  
Россия, г. Казань

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация.** В данной статье подробно рассматривается контроль уровня развития общей выносливости гребцов-байдаристов на этапе начальной подготовки и его виды, а также необходимость ведения учета уровня развития общей выносливости у юных спортсменов, виды выносливости и способы её тренировки.*

***Ключевые слова:** контроль, развитие, выносливость, гребцы, подготовка.*

**П**роблема совершенствования выносливости с детского возраста является одной из важнейших проблем физического воспитания и спортивной подготовки. Воспитание выносливости в спортивных целях способствует массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что особенно важно в связи с тем, что у детей дошкольного возраста часто встречается гипокинезия. Так же влияние оказывает усугубляющаяся акселерацией физического развития. Общее развитие физических качеств предусматривает подготовку спортсменов к будущей специализации, а также. Контроль уровня развития общей выносливости гребцов-байдаристов важен на этапе начальной подготовки, т.к. это фундамент всей дальнейшей подготовки гребца.

Целью исследования: выявление основных параметров контроля развития общей выносливости гребцов-байдаристов на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Контроль – это средство получения информации о состоянии системы спортивной подготовки.

Различают три вида контроля:

1. Оперативный контроль используется в тех случаях, когда необходимо проверить оперативное состояние спортсмена, его готовность выполнять упражнения. При этом виде контроля мы получаем оценку реакций

организма спортсмена на тренировочную или соревновательную нагрузку, качества выполнения приемов и комбинаций в целом.

2. Текущий контроль помогает оценить тренировку в микроциклах, результаты контрольных соревнований, динамику нагрузок и их состояние, фиксирует и анализирует ежедневные изменения уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

3. Этапный контроль используется при измерении и оценки результатов по окончании этапа или периода подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузки и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Выносливость в спорте – это способность организма выполнять работу максимально долгое количество времени без потери эффективности её выполнения [2, с 34].

На уровень развития выносливости в первую очередь влияют функциональные возможности сердечно-сосудистой и нервной системы, уровень обменных процессов, а также согласованность деятельности различных органов и систем. Определяющее значение для определения уровня развития выносливости имеет экономизация функций организма.

Общая выносливость – это способность

выполнять длительные аэробные нагрузки на выносливость с относительно низкой интенсивностью в течение длительного периода времени [1, с. 10]. Общая выносливость на 50-70% является основой спортивных результатов. Общая выносливость в гребле развивается за счет кросса, лыж, плавания и других смежных нагрузок, не относящихся к специализации. Если конкретизировать, то это упражнения, которые максимизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Работа мышц выполняется в основном за счет аэробного источника, интенсивность работы может быть умеренной, большой и переменной. Общая продолжительность упражнения от 10 минут. При этом используют большое многообразие методов: равномерный, переменный,

интервальный, круговой тренировки, игровой, соревновательный [3, с. 14]. Выбор методов определяется уровнем подготовленности занимающихся. Необходимо оптимально сочетать продолжительность и интенсивность нагрузки.

Контроль за уровнем развития общей выносливости гребцов-байдаристов на этапе начальной осуществляется с помощью контрольных упражнений, представленных в Федеральном государственном основном стандарте по виду спорта, гребля на байдарках и каноэ. Представленные контрольные тесты (таблица) являются переводными для спортсменов между этапами подготовки, соответственно с увеличением требований к выполнению нормативов.

Таблица

Нормативы ФГОС по гребле на байдарках и каноэ

Контрольное упражнение	Норматив (юноши)	Норматив (девушки)
Бег на 800м	не более 4 мин 15сек	не более 4 мин 30 сек
Плавание 50м	без учета времени	без учета времени
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 10 раз

Контроль у групп начальной подготовке проводится не реже чем раз в три месяца, это связано с ускоренными темпами роста детского организма и началом полового созревания. Необходимо напомнить, что в гребле возраст 10 лет является минимальным для зачисления в группы начальной подготовки, так как гребля предъявляет большие требования к физическим нагрузкам организма и в более раннем возрасте можем оказывать отрицательное влияние.

Заключение. Проведя анализ научно-методической литературы, мы можем сделать вывод, о том, что контроль – это необходимое средство получения информации о состоянии физической подготовки спортсмена, он помогает определить приоритетные направления тренировочного процесса, показывает отстающие физические качества и позволяет тренеру иметь полную информацию о тренировочном процессе в целом. Контроль бывает оперативный, текущий и этапный. Уровень развития выносливости определяется функциональными возможностями организма. Критерий выносливости – время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность для выполнения упражнения. Используя этот критерий, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. Одна из важнейших особенностей общей выносливости

– это способность к широкому переносу нагрузки. Основными методами развития общей выносливости являются: равномерный, переменный, интервальный, круговой тренировки, игровой, соревновательный. Контроль уровня развития общей выносливости гребцов-байдаристов на этапе начальной подготовки можно осуществлять с помощью контрольных упражнений, прописанных в ФГОС по гребле на байдарках и каноэ. Умение проводить контроль рационально и своевременно должно стать для каждого тренера приоритетной задачей.

#### Литература

- Егоренко Л.А. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13-15 лет) гребцов в годичном цикле подготовки / Л.А. Егоренко, Л.Я. Андреева // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта – 2006 – №20, – С.12-17 – Текст: непосредственный.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и Спорт / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480с. – ISBN5-7695-0567-2. – Текст: непосредственный.
- Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие / И.С.Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 255 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст: непосредственный.

ALTYNTSEV Valery Vladimirovich

Student of the Department of Theory and Methodology of Athletics and Rowing Sports,  
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan

### MONITORING OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF THE OVERALL ENDURANCE OF KAYAKERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

*Abstract. This article discusses in detail the control of the level of development of general endurance of kayakers at the stage of initial training and its types, as well as the need to keep records of the level of development of general endurance in young athletes, types of endurance and ways of training it.*

*Keywords: control, development, endurance, rowers, training.*