

**Бильданова Фатима Юсуповна**, Магистрант,  
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ**

**Аннотация:** В данной статье проведен теоретический анализ общей физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ, а также приведены результаты тестирования, предложенного комплекса, направленного на совершенствование общей физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ в возрасте 13-14 лет.

**Abstract:** This article provides a theoretical analysis of the general physical training of kayak and canoe rowers, and also presents the results of testing of the proposed complex aimed at improving the general physical training of kayak and canoe rowers aged 13-14 years.

**Ключевые слова:** Спорт, гребля на байдарках и каноэ, общая физическая подготовка, совершенствование спортивного мастерства.

**Keywords:** Sports, kayaking and canoeing, general physical training, improving sportsmanship.

Гребля на байдарках и каноэ предъявляет высокие требования к организму спортсмена, в силу специфики вида спорта. Юный спортсмен должен выполнять значительные по объему и интенсивности нагрузки исходя из поставленных задач и увеличивающихся требований к достижению высокого результата в минимальный промежуток времени [3].

По мнению Булановой Г.В., греблю на байдраках и каноэ относят к работе субмаксимальной и большой интенсивности. Чтобы овладеть сложным двигательным навыком, каким и является гребля на байдарках и каноэ, необходимо развить координационные способности до высокого уровня. Это следует, что гребцу необходим высокий уровень развития быстроты и силы. В то же время, если учитывать, что гребцам за период прохождения соревновательной дистанции 500 метров нужно сделать около 200 или более гребков, то очевидно, что с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и выносливость [2].

Рассматривая возрастной период 13-14 лет, нужно тщательно подходить к его изучению. Период полового созревания влияет как на физиологическое, так и психологическое развитие организма подростка. Период полового созревания охватывает возрастной период 11-16 лет, поэтому следует рассматривать возрастные изменения физиологического состояния организма подростков 13-14 лет с учетом принадлежности к данному возрастному периоду развития. Процессы полового созревания у подростков, не занимающихся спортом, наступают раньше, чем у подростков, занимающихся спортивной деятельностью.

Для данного возрастного периода свойственна асинхронность развития ОДА, мышечных систем, внутренних органов и тд. Факторы неравномерного развития функциональных систем, как и всего организма в целом, ярко проявляются в периоды повышенного роста, в частности, когда в организме происходит период пубертатных процессов. Неравномерное развитие юного организма проявляется в резком увеличении длины тела за счет удлинения трубчатых костей, и замедленном развитии внутренних органов и мышц [1].

Для изучения данного вопроса, нами было проведено исследование на базе МБУ ДО «СШОР по гребным видам спорта» г. Казани в период с 10.09.2023 г. по 18.04.2024 г. В исследовании принимали участие 22 юноши 13-14 лет, занимающиеся греблей на байдарках и каноэ. С уровнем мастерства: 5 спортсменов – 1 юношеский, 8 спортсменов – 2 взрослый, 9 спортсменов – 3 взрослый разряд.

В начале эксперимента педагогическое тестирование проводилось с целью выявления исходного уровня развития показателей общей физической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ 13-14 лет. Результаты тестирования отображены в таблице 1.



Таблица 1

**Сравнительный анализ результатов тестирования  
 уровня общей физической подготовки до начала эксперимента в КГ и ЭГ**

n=11	Бег на 100 м (сек)				Бег на 1500 м (мин)			
	ЭГ	КГ	$\sigma_{\pm}$	$\sigma_2$	ЭГ	КГ	$\sigma_{\pm}$	$\sigma_2$
$\Sigma$	165	167,2	-0,02	-0,01	76.6,6	75.9,8	-0,5	-0,9
X	15,0 $\pm$ 0,8	15,2 $\pm$ 10,5	tЭмп = 0,2 tКр = 2,09		6.56,3 $\pm$ 0,15	6.52,9 $\pm$ 8,2	tЭмп = 1,2 tКр = 2,09	
n=11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)				Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			
	ЭГ	КГ	$\sigma_{\pm}$	$\sigma_2$	ЭГ	КГ	$\sigma_{\pm}$	$\sigma_2$
$\Sigma$	77	90,2	-0,12	-0,01	88	93,5	-0,5	-0,9
X	8,3 $\pm$ 5,7	8,2 $\pm$ 6,8	tЭмп = 1,7 tКр = 2,09		8 $\pm$ 5	8,5 $\pm$ 7,5	tЭмп = 1,3 tКр = 2,09	

Экспериментальный комплекс упражнений внедрялся в подготовительном этапе, в течении 8 недель. В тренировочный план экспериментальной группы в основной части занятия в течении 60 минут были добавлены упражнения, направленные на совершенствование общей физической подготовки. Объем тренировочной нагрузки – 5 тренировочных занятий в неделю, в количестве 10 часов. Расписание тренировочных занятий спортсменов обеих групп (ЭГ и КГ) было одинаковым: понедельник 15.00-16.30, вторник 15.00-16.30, среда 15.00-16.30, четверг 15.00-16.30, пятница – выходной, суббота 13.30-15.00, воскресенье выходной. В качестве основных средств совершенствования общей физической подготовки мы применяли: бег, упражнения со штангой, гимнастику, лыжи, плавание, упражнения в тренажерном зале, игровые виды.

В конце эксперимента нами было выполнено повторное тестирование. Проведя анализ полученных результатов, нами было выявлено повышение результатов как в КГ, так и в ЭГ. Но при сравнительном анализе результатов контрольных упражнений каждой группы в отдельности в начале и в конце эксперимента, можно выделить отличающиеся степень повышения уровня общей физической подготовки гребцов.

При статистической обработке данных Тэмп. (полученное) во всех тестах > Ткр. (табличное), таким образом группы не однородны. При  $p \leq 0,05$  полученное эмпирическое значение t находится в зоне значимости, наблюдается прирост результата как в КГ, так и в ЭГ, но в ЭГ он значительнее.

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце эксперимента в экспериментальной и контрольной групп отображен в таблице 2.

Таблица 2

**Сравнительный анализ результатов тестирования  
 в конце эксперимента в ЭГ и КГ**

Тест	Группа	X	$\sigma_{\pm}$	$\sigma_2$	tЭмп	tКр	p
Бег на 100 м (сек)	ЭГ	14,4 $\pm$ 0,6	0,07	12,1	2,7	2,09	$\leq 0,05$
	КГ	15,0 $\pm$ 5,2					
Бег на 1500 м (мин)	ЭГ	6.42,8 $\pm$ 2,3	0,18	14,2	3,1	2,09	$\leq 0,05$
	КГ	6.48,4 $\pm$ 4,4					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	12 $\pm$ 2	0,13	15,6	3,7	2,09	$\leq 0,05$
	КГ	9,4 $\pm$ 1,6					
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ЭГ	12,8 $\pm$ 1,2	-0,02	24,6	3,6	2,09	$\leq 0,05$
	КГ	10 $\pm$ 2					



**Выводы.** Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование общей физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ в возрасте 13-14 лет. После сравнительного анализа результатов и анализа данных, мы можем сделать вывод, что выражается эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на общую физическую подготовку гребцов на байдарках и каноэ в возрасте 13-14 лет.

**Список литературы:**

1. Аганянц, Е.К. Очерки по физиологии спорта: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач. – Краснодар: Экоинвест, 2013. – 204 с. – ISBN 978-5-406-03437-6. – Текст: непосредственный.
2. Буланова, Г. В. Особенности занятий по гребле на байдарках и каноэ / Г.В. Буланова, В.Н. Цветков // Теория и практика физической культуры. 1990. – №8. – С. 26-27.
3. Фарфель, В.С. Физиология спорта: очерки / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с. – ISBN 978-5-00169-482-3. – Текст: непосредственный.

