**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

Кафедра водних видів спорту

**кваліфікаційна робота**

на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту»

на тему «**ТАКТИКА ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» НА ДИСТАНЦІЇ 2000 м»**

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

ЗЕЛЕНИЙ ОЛЕКСАНДР ЄВГЕНОВИЧ

Керівник: д. фіз. вих., професор Дяченко А. Ю.

Рецензент: д. фіз. вих., професор Шкребтій Ю. М.

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри

(протокол № від 2020 р.)

Завідувач кафедри Дяченко А. Ю., д. фіз. вих.. професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Київ - 2020**

**Зміст**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вступ** | | | | |  | | 3 | |
|  | | | |  | |  | |  | |
| **РОЗДІЛ 1** | | | |  | | **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ВЕСЛУВАННІ** | | 5 | |
| 1.1 |  | | | | Особливості розвитку та загальна характеристика веслування на човнах «Дракон». | | 5 | |
| 1.2 |  | | | | Мета і завдання тактичної підготовки в веслуванні | | 14 | |
|  |  | | | |  | |  | |
| 1.3 |  | | | | Тактичне мислення у спортивних змаганнях. | | 18 | |
|  |  | | | |  | |  | |
| 1.4 |  | | | | Характеристики тактичного режиму дії в сучасному спорті | | 22 | |
|  |  | | | |  | |  | |
| 1.5 |  | | | | Тактична підготовка веслувальному спорту | | 25 | |
| 1.6 |  | | | | Структура змагальної діяльності в веслуванні | | 31 | |
| 1.7 |  | | | | Тактичні варіанти проходження дистанції в веслуванні | | 34 | |
| **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1** | | | | | | | 37 | |
|  | | | | | | |  | |
| **РОЗДІЛ 2** | | | | | **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ** | | 39 | |
|  | |  | | |  | |  | |
| 2.1 | |  | | | Методи дослідження | | 39 | |
|  | |  | | |  | |  | |
| 2.2 | |  | | | Організація дослідження | | 41 | |
|  | |  | | |  | |  | |
| **РОЗДІЛ 3** | | | | | **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛЯРІВ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»** | | 42 | |
| 3.1 | | |  | | Особливості тактичної підготовленості веслярів на човнах «Дракон» | | 42 | |
|  | | |  | |  | |  | |
| 3.2 | | |  | | Особливості тактики подолання дистанції 2000 метрів веслярами на човнах дракон в класі D22 | | 47 | |
| **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3** | | | | | | | 51 | |
|  | | | | | | |  | |
| **РОЗДІЛ 4** | | | | | **ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ** | | 53 | |
| **Висновки** | | | | | | | 55 | |
|  | | | | | | |  | |
| **Практичні рекомендації** | | | | | | | 57 | |
| **Список використаних джерел** | | | | | | | 58 | |
|  | | | | | | |  | |

**ВСТУП**

**Актуальність.** Спортивна тактика в сучасному вигляді **–** це мистецтво боротьби на гоночній трасі. Велику роль у змаганні відіграє тактика і тактична підготовка. Тактична боротьба постійно зазнавалася змін, пов'язаних з удосконаленням інвентарю та іншими факторами, які внесли свої зміни в веслування на човнах «Дракон». Виходячи з цього, можна сказати, вміння використовувати можливі тактичні варіанти, є запорукою успішного виступу спортсменів. Наразі, при постійно зростаючій конкуренції у вітчизняних та міжнародних змаганнях, недостатньо бути фізично та технічно підготовленим до перемоги в гонці, ще потрібно мати тактичні знання та навички, а також вміти застосовувати їх на практиці [9, 12, 15].

Удосконалення процесу управління змагальною діяльністю значною мірою залежить від чіткого розуміння структури функціональної підготовленості, від тих складових, які сприяють реалізації спеціальної працездатності [17].

Вибір тактичного варіанту дій на дистанції повинен здійснюватися виходячи з функціональної готовності спортсмена, а саме враховувати потужність процесів енергопостачання, так як кожен з тактичних варіантів, висуває різні вимоги до інтенсивності і характеру енергопостачання.

Вибір раціональної тактичної схеми подолання змагальної дистанції повинен дозволити спортсмену найбільш ефективно реалізувати свій потенціал [16].

**Мета:** Вивчення змісту тактичної підготовки та аналіз використання тактичних схем для подолання змагальної дистанції кваліфікованими спортсменами з веслування на човнах «Дракон».

**Завдання:**

1. На основі даних сучасної науково-методичної літератури вивчити зміст і засоби тактичної підготовки у видах веслування на човнах «дракон».
2. Визначити тактичні варіанти подолання змагальної дистанції що найчастіше використовується серед кваліфікованих веслувальників на човнах «Дракон».
3. Визначення ефективності використання різних тактичних варіантів подолання дистанції під час змагань.

**Об'єктом дослідження є** тактична підготовка веслярів на човнах «Дракон».

**Предметом дослідження є тактичні** варіанти проходження дистанції в веслуванні на човнах «Дракон».

У роботі **використовувалися** такі методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Наукова** новизна - в результаті досліджень був визначений найпопулярніший варіант проходження дистанції серед кваліфікованих спортсменів, а також надані практичні рекомендації з тактичної підготовки в веслуванні на човнах «Дракон», а також використання тактичних варіантів.

**Практичне значення** - розроблені практичні рекомендації з тактичної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон», які можуть бути використані в системі підготовки веслувальників.

**Структура роботи.** Роботвиконаний у вигляді набору тексту на 63 сторінках. У списку літератури 52 джерела.

**РОЗДІЛ 1**

**ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ВЕСЛУВАННІ**

**1.1.Особливості розвитку та загальна характеристика веслування на човнах «Дракон».**

Масовий розвиток «Драконів» розпочався в Азії. У 1976 році, у Гонконзі, вперше проводилися змагання за участю команд з інших країн. У 1981 році, під час проведення чемпіонату світу з веслування на байдарках і каное в Англії, були проведені показові заїзди на «Драконах». З тих пір в Англії, Німеччині, Данії, Голландії та Італії почався активний розвиток цього виду веслування, стали з'являтися школи при університетах і на базі інших веслувальних шкіл. Стали організовувати спеціалізовані спортивні клуби з веслування на човнах «Дракон» і почали проводитися офіційні змагання. У 1990 році була заснована Європейська федерація веслування на «Драконах» (IDBF) яка з 1992 року стала проводити чемпіонати Європи. Також існують і Міжнародні Федерації (IDBF, ICF) [39].

В Україні працює федерація з Веслування на човнах «Дракон», яка є окрема організація, яка нікому не підкоряється. Веслування на човнах «Дракон» – неолімпійський вид спорту. Незважаючи на це, він представлений на спеціальній Олімпіаді, в яку входять неолімпійські види спорту.

Веслування на човнах «Дракон» в Україні популярний але не на такому рівні як за кордоном. На даний момент збірна України , складеться з 120 чоловік. В 2014 році вперше за всю історію українського веслування на човнах «Дракон»у стали чемпіонами світу. В 2014 році здобуто шість медалей на чемпіонатах Європи та світу. На чемпіонаті Європи виграли шість бронзових медалей, натомість на чемпіонаті світу – чотири бронзи, одне срібло та одне золото. Останній раз, коли виступали на Олімпійських іграх з неолімпійських видів спорту в Дуйбурзі, посіли шосте місце.

Загалом, в Україні є близько 20 клубів, які розвивають веслування на човнах «Дракон». У кожному клубі є від двадцяти до ста чоловік, які є його членами. В чемпіонатах України бере участь від півтори до двох тисяч чоловік.

Федерація України з веслування на човнах «Дракон» (ФУВЧ «Дракон»), яка була заснована у 2004 році, як всеукраїнська громадська організація фізкультурної та спортивної спрямованості, яка об’єднує громадян України на основі спільності інтересів [39].

В тому ж році ФУВЧ «Дракон» прийнято до складу Міжнародної Федерації – IDBF (International dragon boat federation, 01.01.1997), президент – Mr Mike Thomas (IDBF), штаб квартира – м. Лондон, Англія (IDBF), (http://www.idbf.org/ua), яка нараховує 74 країни.

З 2004 до 2013 року президентом ФУВЧ “Дракон” був Баканичев А.В.

У 2013 році відбулась звітно-виборча конференція, на якій Президентом ФУВЧ «Дракон» обрано Моргуна Валерія Павловича.

Основною метою діяльності ФУВЧ «Дракон» є задоволення та захист законних, соціальних, спортивних та інших спільних інтересів своїх членів та сприяння розвитку веслування на човнах «Дракон» в Україні.

Федерація України з веслування на човнах «Дракон», розвиває веслування на човнах «Дракон», як вид спорту шляхом:

* підвищення ролі веслування на човнах «Дракон» в Україні;
* удосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів;
* забезпечення успішних виступів українських спортсменів на українських та міжнародних спортивних змаганнях;
* популяризації веслування на човнах «Дракон» серед населення;
* здійснення підтримки та заохоченні фахівців (суддів, тренерів, спортсменів, аматорів) та прихильників веслування на човнах «Дракон»;
* організації підготовки спортсменів з веслування на човнах «Дракон».

Також ФУВЧ «Дракон» організовує проведення фестивалів, конкурсів, спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів, виставок, семінарів, програм, інших заходів, тематика яких пов’язана з веслування на човнах «Дракон», традиційно проводить всеукраїнські змагання та забезпечує участь у міжнародних змаганнях, надає допомогу в проведенні регіональних змагань та фестивалів.

Перші всеукраїнські змагання з веслування на човнах «Дракон» були проведені в травні 2005 року. Так, у 2013 році організовано та проведено 7 всеукраїнських змагань, у 2014 році – 9, у 2015 році – 8, у 2016 – 8.

ФУВЧ «Дракон», організовує участь українських екіпажів у міжнародних змаганнях з веслування на човнах «Дракон». Українські спортсмени у складі національних збірних і клубних команд неодноразово ставали переможцями та призерами чемпіонатів Європи, чемпіонатів світу.

У 2013 році на чемпіонаті світу IDBF в м.Сегед, Угорщина, українські веслувальники на «Драконах» отримали 4 золота та 1 срібло.

2014 рік – на чемпіонаті світу ICF у Познані, Польща, брали участь спортсмени 15-ти країн світу. Загалом, в різних класах і категоріях, українські екіпажі 14 разів підіймалися на п’єдестал пошани – у наших спортсменів 6 золотих, 4 срібних та 4 бронзових комплектів нагород та третє командне місце.

На чемпіонаті Європи EDBF у Рачіце, Чеська республіка, українська команда здобула 2 загальнокомандне місце. Українські веслувальники отримали 11 золотих, 1 срібний та 8 бронзових комплектів медалей.

У 2015 році на чемпіонаті Європи (ICF) (юніори, юніори А, юніори Б, дорослі), ІІ ранг в м. Ауронцо-ді-Кадоре, Італія (02-05.07.2015) українська команда посіла 3 командне місце та 13 разів піднімалась на п’єдестал пошани (6 золотих, 6 срібних, 1 бронзова медаль).

Національна збірна команда України з веслування на човнах «Дракон» взяла участь у чемпіонаті Європи з веслування на човнах «Дракон» (юніори, юнаки, дорослі), який відбувся 27-31.07.2016 у м. Рим (Італія). Українські веслувальники національної збірної команди України з веслування на човнах «Дракон» за результатами змагань у всіх дисциплінах та у всіх класах, на чемпіонаті Європи з веслування на човнах «Дракон» серед юніорів, юнаків та дорослих 20 разів підіймались на п’єдестал пошани та посіли 1-ше командне місце серед 17 країн учасниць змагань і здобули Кубок націй вперше за всю історія існування веслування на човнах «Дракон» в Україні.

*Таблиця 1.1.*

Хронологія розвитку Веслування на човнах «Дракон» у в Україні

|  |  |
| --- | --- |
| Рік | Подія |
| 2004 | - заснована Федерація України з веслування на човнах «Дракон»;  - обраний президент федерації ФУВЧ “Дракон” Баканичев А.В. (до 2013 року);  - ФУВЧ «Дракон» прийнято до складу Міжнародної Федерації – IDBF. |
| 2005 | -були проведені перші всеукраїнські змагання з веслування на човнах «Дракон» . |
| 2013 | - відбулась звітно-виборча конференція, на якій Президентом ФУВЧ «Дракон» обрано Моргуна Валерія Павловича;  - організовано та проведено 7 всеукраїнських змагань;  - на чемпіонаті світу IDBF в м.Сегед, Угорщина, українські веслувальники на «Драконах» отримали 4 золота та 1 срібло. |
| 2014 | - організовано та проведено 9 всеукраїнських змагань;  - на чемпіонаті світу ICF у Познані, Польща, наші спортсмени отримали 6 золотих, 4 срібних та 4 бронзових комплектів нагород та третє командне місце.  - на чемпіонаті Європи EDBF у Рачіце, Чеська республіка, українська команда здобула 2 загальнокомандне місце. Українські веслувальники отримали 11 золотих, 1 срібний та 8 бронзових комплектів медалей.  - розроблена навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з веслування на човнах «Дракон» |
| 2015 | - організовано та проведено 8 всеукраїнських змагань;  - Федерації України з веслування на човнах «Дракон» надано статус національної спортивної Федерації. |
| 2016 | - організовано та проведено 8 всеукраїнських змагань;  - видана навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з веслування на човнах «Дракон».  - національна збірна команда України з веслування на човнах «Дракон» на чемпіонаті світу завоювала 8-м комплектів медалей та посіла трете командне місце;  - 5-ти спортсменам веслувальникам присвоєно звання Майстер спорту України з веслування на човнах «Дракон», 3 – Майстер спорту України міжнародного класу, 13 – Заслужений майстер спорту України. |

Крім того, національна збірна команда України з веслування на човнах «Дракон» взяла участь в чемпіонаті світу з веслування на човнах «Дракон», що пройшов в м. Москва з 08 по 11.09.2016 та завоювала 8-м комплектів медалей та посіла трете командне місце.

Активно розвивається дитячий і юнацький спорт – формуються шкільні та студентські команди. Специфіка спорту – активні фізичні навантаження на свіжому повітрі та робота в команді (малі човни Д-12 – 10 веслярів, стандартні човни Д-22 – 20 веслярів) сприяють фізичному розвитку, розвитку морально-вольових якостей та соціальної адаптації підростаючого покоління.

Всі досвідні спортсмени та тренери готують нові кадри та здійснюють обмін досвідом між собою.

У відомих своїми веслувальними традиціями містах, таких, як Київ, Дніпропетровськ, Полтава, Горішні Плавні, Одеса, Львів, Ковель, Чернігів, Черкаси останні роки успішно розвивається і веслування на човнах “Дракон”. Тренування команд веслярів, як правило, проходять на існуючих водно-спортивних базах.

Крім того, бази з’являються в таких місцях, де веслувальний спорт раніше не був представлений. Наприклад, з 2014 році в карпатському “Буковелі” на озері біля дитячого оздоровчого табору, пройшли тренування та всеукраїнські змагання з веслування на човнах «Дракон».

В останні роки активно проходять Чемпіонати та Кубки України в Києві (Матвіївська затока, ВСБ “Зеніт”, Парк «Дружби народів» (Екстрім-парк)) і в м.Горішні Плавні Полтавської області. Щорічні всеукраїнські змагання проходять на водних доріжках Дніпропетровська, Києва, Ковеля, Полтави, Львова, Житомира.

Завдяки тому, що ФУВЧ «Дракон» має технічну можливість оперативно транспортувати човни і встановлювати дистанцію, змагання можуть бути організовані на будь-якій водоймі, що відповідає необхідним параметрам (глибина, ширина, швидкість течії).

ФУВЧ «Дракон» щорічно проводить суддівські семінари, семінари по підвищенню кваліфікації тренерів, семінари та зустрічі зі спортсменами, навчально-тренувальні збори для спортсменів та тренерів, спортсмени та тренери здійснюють обмін досвідом з міжнародними колегами, ФУВЧ «Дракон» розповсюджує усю інформацію від Міжнародної федерації IDBF та Європейської федерації EBDF, що стосується тренерів, спортсменів, суддів. Кількість суддів з міжнародною категорією 8, з національною категорією – 4, І категорією 6, ІІ – 15.

Крім того, у 2014 році розроблена навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з веслування на човнах «Дракон», яка отримала експертну оцінку ДНДІФКС і видана у 2016 році. У розділах програми пропонується різнобічний матеріал для практичних занять у групах початкової та попередньої базової підготовки, приблизні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки, а також і в умовах навчально-тренувальних зборів, групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень висвітлюються питання теоретичної та психологічної підготовки, медико-біологічного контролю, а також використання відновлювальних заходів [4].

Завдяки активній роботі, згідно наказу Міністерства молоді та спорту України від 17.03.2015 № 727 Федерації України з веслування на човнах «Дракон» надано статус національної спортивної Федерації.

Крім того, 18 грудня 2015 року в м. Києві на п’ятій ювілейній церемонії вшанування найкращих українських спортсменів та тренерів “Спортивне Сузір’я – 2015” у номінації “Креатив у спорті” відзначено Федерацію України з веслування на човнах “Дракон”.

У 2016 році 5-ти спортсменам веслувальникам присвоєно звання Майстер спорту України з веслування на човнах «Дракон», 3 – Майстер спорту України міжнародного класу, 13 – Заслужений майстер спорту України.( <http://udbf.org/history/> ).

Веслування на човнах «Дракон» - це велике 20-місне каное, яке має голову дракона і хвіст. Спереду сидить барабанщик, який б'є у великий барабан, задаючи ритм веслування для всього екіпажу. Двадцять гребців гребуть, сидячи на спеціальних сидіннях, по десять з кожного боку. На кормі знаходиться рульовій, завдання якого - керувати великою рульовим веслом, закріпленим в спеціальній кочеті на кормі. На сьогоднішній день в європейських першостях лідирують команди Німеччини, Росії, Чехії У змаганнях беруть участь непрофесійні екіпажі від 14 до 22 осіб (веслярі, рульовий і барабанщик, що задає ритм гребцям). Використання рятувальних жилетів під час змагань і тренувань додає впевненості учасникам, які ніколи не гребли в човні. Вага човна 250 кг, з екіпажем до 2-х тонн [50].

За умовами проведення змагання розподіляються на:

- особисті;

- особисто-командні;

- командні.

В особистих змаганнях визначаються результати і місця, показані окремими екіпажами. В особисто-командних змаганнях визначаються місця, зайняті окремими екіпажами та командами. В командних змаганнях визначаються місця, зайняті окремими командами, які брали участь в змаганнях.

Змагання проводяться на човнах наступних типів та гоночних класів:

1.Типи човнів:

а) Д-22 – “Дракон” – стандартний (20 веслярів, 1 барабанщик, 1 кермовий);

б) Д-12 – “Дракон” – юніор (10 веслярів, 1 барабанщик, 1 кермовий.

Кількість спортсменів в Д-22 не може бути менше ніж 18 осіб, включаючи кермового і барабанщика. Кількість спортсменів в Д-12 не може бути менше ніж 8 осіб, включаючи кермового і барабанщика.

2. Класи екіпажів:

а) відкритий клас: (Open) - беруть участь спортсмени без обмеження статі.

б) жіночій клас: (Woman) - всі члени екіпажу, включаючи кермового та барабанщика – жінки.

в) змішаний клас (Mix) - беруть участь чоловіки та жінки, при умові, що кількість спортсменів одної статі повинна бути не менше ніж 8 осіб в Д-22 і 4 особи в Д-12.

Також проводяться змагання серед команд не професіоналів, для яких веслування на човнах дракон є засобом фізичної рекреації та оздоровлення - це різні організації, фітнес клуби, комерційні банки, в 2011-2013 році було представлено на цих змаганнях 10-13 команд з міста Києва.

При цьому, якщо для країн азіатського регіону веслування на човнах «Дракон» є національним видом спорту, то для європейців - абсолютно новим, не має як культурних традицій, так і уніфікованої методики підготовки. Якщо в азіатських клубах в змаганнях з веслування на човнах «Дракон» виступають спортсмени, що спеціалізуються в цьому виді спорту, то в нашій країні, переважно, - спортсмени із споріднених видів веслувального спорту: веслування на байдарках і каное та веслування академічного.

Офіційні змагання проводяться на дистанціях:

- для чоловіків – 200, 500, 1000 і 2000 метрів;

- для жінок – 200, 500, 1000 і 2000 метрів;

- в змішаному класі – 200, 500, 1000 і 2000 метрів.

Довгі дистанції, марафон та більш довгі дистанції проводяться в наступних класах човнів:

- чоловіки – Д-22, Д-12;

- жінки – Д-22, Д-12;

- змішані – Д-22, Д-12.

В змаганнях на дистанціях понад 10 км дозволяється брати участь спортсменам віком не молодше 18 років (за паспортними даними).

Розглянемо найголовніший елемент цього виду спорту - човни.

На змаганнях можна користуватись човнами будь-якої конструкції, виготовленими з будь-яких матеріалів, при умові, що вони відповідають наступним параметрам:

- Д-22 максимальна довжина – 14 метрів, ширина -1,1 метр, мінімальна вага -250 кілограм;

- Д-12 максимальна довжина – 11 метри, ширина -1,04 метри, мінімальна вага -125кілограм.

Човни, інвентар та обладнання повинні мати символи та знаки фабричної марки, які відповідають міжнародним стандартам.

Човни повинні пройти технічний огляд на гідність до утримання на воді та можуть мати на бортах реєстраційний номер та логотип організації, якій належить човен.

Веслярам на човнах “Дракон” дозволяється користуватись тільки однолопастними веслами, виготовленими з будь-яких матеріалів. Весла повинні строго відповідати міжнародним стандартам: довжина – 105-130 см, ширина лопати весла не більше 18 см.

Учасник, у якого ніс човна пересік лінію фінішу, вважається таким, що закінчив дистанцію.

З метою визначення найсильнішого у випадку, коли два чи більше човнів показали однаковий час в попередніх чи напівфінальних заїздах - додається 7 доріжка (вода), якщо дозволяє ширина водоймища.

В тому випадку, коли у суддів виникли суперечки відносно черговості пересікання лінії фінішу учасниками заїзду, проглядається фото чи відеозапис, дані котрих беруться за основу для прийняття остаточного рішення. Якщо на лінії фінішу використовується система відеозапису, то її дані використовують тільки для орієнтації суддів при рішенні суперечного питання.

При відсутності фотофінішу і відеозапису суперечні питання відносно порядку пересікання лінії фінішу учасниками заїзду, вирішуються голосуванням суддів на фініші. При рівності голосів – голос Старшого Судді дає перевагу, при умові, що в момент заїзду він знаходився у лінії створу фінішу. Рішення суддів остаточне.

Якщо фініш обмежений прапорами, то учасник вважається закінчивши дистанцію при умові, що він фінішував між прапорами фінішу.

Учасники, які закінчили дистанцію, не повинні зупинятися на лінії фінішу і повинні дотримуватися правил змагань до тих пір, поки човен не віддалиться від фінішу.

Таким чином веслування на човнах «Дракон» нині знайшло шанувальників, як серед спортсменів так і серед людей, які ведуть активний спосіб життя. «Веслування на човнах «Дракон»и» у повсякденному житті використовуються для тренувань, походів, змагань. Змагання з веслування на човнах «Дракон» у в Україну проходять регулярно і яскраво, а їх переможці отримують можливість поборотися за першість на регатах класом вище - Європейських та Міжнародних (під патронатом EDBF, ICF, IDBF).

**1.2 Мета і завдання тактичної підготовки**

Щоб виграти гонку, недостатньо бути тільки технічними і навченими. Нам потрібно мати ще одну дуже важливу конкурентну якість - тактичну готовність [15].

Діяти тактично правильно означає діяти обережно, системно і впевнено.

Тактика – це набір форм і способів боротьби за перемогу в змаганнях. Використовуючи свої фізико-технічні можливості, а також слабкі сторони суперника, спортсмен вирішує головну проблему - досягнення перемоги [10].

У спортивній тактиці веслувальника слід розуміти способи поєднання та реалізації рухів, забезпечення ефективної змагальної діяльності, що призводить до досягнення мети в конкретному старті, серії стартів, змагань.

Мета тактики полягає в тому, щоб докласти максимум зусиль для виконання завдання. Застосуючи до веслування, це означає можливість розподілити сили найбільш економічно на відстані, щоб подолати її в найкоротші терміни, щоб мати можливість знайти таку швидкість, яка могла б практично без відхилень витримати всю дистанцію [9].

Незважаючи на стандартну тривалість змагань, результати індивідуальних гонок різко відрізняються. Це залежить від поведінки противника в гонці, оригінальності метеорологічних умов, сили течії, глибини акваторії, будови берегів та інших факторів. Виходячи на старт, веслувальник щоразу потрапляє в нове середовище [12].

**Мета та завдання тактичної підготовки.** Основною метою тактичної підготовки є виховання у спортсменів вміння як організовувати, так і проводити спортивні змагання, щоб вийти з нього переможцем або показати найвищий (можливий) результат [23, 31]. Спортсмен повинен:

* так сприймати і аналізувати змагальну ситуацію, бути в стані, щоб зрозуміти тактичну проблему, що випливають з неї в і в найкоротші терміни ментально і творчо її вирішити;
* Тому вибирайте і застосовуйте тактичні навички, засновані на сприйнятті та аналізі змагальної ситуації, щоб забезпечити оптимальне вирішення тактичної проблеми;
* тому використовуйте свої сили в змаганні, щоб мобілізувати їх без сліду, щоб перемогти суперника або досягти більш високих результатів.
* Реалізувати тактичний план змагань навіть у найскладніших умовах;
* змінити план змагань у несподівано змінених ситуаціях. [9,20,32].

Наступні основні завдання тактичної підготовки слідують вищезазначеному [31]:

* Набуття тактичних знань
* Набуття тактичних навичок;
* Освоєння тактичних навичок;
* Освоєння тактичного мислення.

**Набуття тактичних знань.**  Тактичні знання – це набір засобів, видів і форм спортивної тактики та особливостей їх застосування у навчально-конкурентній діяльності.

Загальні та спеціальні знання зі сфери спорту є необхідною передумовою для навчання тактичним діям та розвитку тактичних навичок. Знання також є основою творчого мислення. Вони також необхідні для організації змагань, належної оцінки умов конкурсу, проведення належних заходів при підготовці до конкурсу [33].

- Спортсмен повинен знати правила, змагання та ігри і вміти оптимально використовувати їх при вирішенні індивідуальних і колективних тактичних завдань.

- Спортсмен повинен знати про організацію змагань, щоб діяти відповідно до організаційних умов змагань і використовувати їх для досягнення перемоги.

- Спортсмен повинен мати знання про кращі способи проведення змагань, найефективніші форми індивідуальних і колективних тактичних дій.

- Спортсмен повинен знати, який зв'язок існує між тактикою, технікою, «кондиціонуванням», темпераментом і вольові якості. Це дозволить йому використовувати свої повноваження економно і доцільно. Він повинен знати, що він може виконувати тільки тактичні дії, які відповідають його навичкам і фізичним здібностям. Він повинен бути готовий, якщо для цього потрібна конкурентна ситуація, піти на розумний ризик.

- Спортсмен повинен знати рухових дій для вирішення тактичних чрезвичайно важливих как при составлении і при выборе необходимо принимать во внимание дотримуватися тактического в тактиці змагань принципів економіки, доцільності, багатогранності, колективізму. плана состязания, так и в тактических действиях самого спортсмена; их задачи.

- Спортсмен повинен мати знання про закономірності процесів сприйняття, аналіз конкурентної ситуації та психічне вирішення проблеми.

**Набуття тактичних навичок.** Тактичні навички є формою прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань.

Це завдання спортивно-тактичної підготовки свідчить про те, що повинна бути спортсмена рационально использовать свои физические и психические забезпечена всебічна готовність спортсмена використовувати його фізичні та розумові якості, моторні та тактичні якості тощо. вирішувати індивідуальні та колективні тактичні завдання у повній відповідності до умов змагань [31, 33].

**Освоєння тактичних навичок.** Тактичні навички – це запам'ятовування сознательном действии тактичних автома тизированный за двига тельным дій спортсмена, поєднання індивідуальних і колективних дій. навыком

Розрізняємо три форми тактичної дії:

* Тактична майстерність
* Варіанти тактичної майстерності
* тактичних дій в результаті продуктивної та творчої продуманої діяльності [26].

**Тактичні навички.** Під тактичною майстерністю ми маємо на увазі автоматизовану (завдяки вправі) послідовну серію рухів, через які вирішується індивідуальна або колективна тактична проблема.

Тактичні навички є базовою передумовою організації дій у змаганнях, вони також служать основою для вирішення складних тактичних завдань.

Оскільки ситуації в змаганні змінюються досить швидко, з одним тактичним завданням можна вирішити різними технічними засобами, а різні тактичні завдання однакові, автоматизувати всі тактичні дії навряд чи вдається

Таким чином, формульні тактичні навички призводять до помилок у випадках, коли змагальна ситуація не відповідає стереотипу і спортсмен не може закрити розрив між змагальною і тренувальною ситуацією [24].­

**Варіанти (альтернативи) тактичної майстерності.** Варіанти тактичної майстерності відносяться до можливих шляхів вирішення тактичних завдань, розроблених в певних ситуаціях, немов прилеглих до тактичної майстерності, характерної для стандартної ситуації [15].

**Тактичні дії в результаті продуктивної і творчої думки роботи.** Найвищою формою процесу мислення є самостійне, продуктивне творче мислення, завдяки якому знаходяться конкретні, суб'єктивно нові рішення.

Тактичні навички та їх варіанти тісно пов'язані з продуктивним творчим мисленням. Вибір відповідної тактичної майстерності і її варіантів, а також їх застосування вимагають продуктивного мислення, яке виражається в позитивному або негативному результаті моторного рішення [10, 12, 15].

**Освоєння тактичного мислення.** Тактичне мислення – це мислення спортсмена в ході спортивних заходів в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо спрямованої на вирішення конкретних тактичних завдань.

Можна сказати, що це завершальний етап тактичної підготовки, коли спортсмен вже має певні тактичні знання, навички та навички, він вже починає формувати тактичне мислення. Спортсмен вже може вибрати тактичний варіант для гонки або під час гонки, змінити його, а також виступати в змагальних або тренувальних заходах [12].

**1.3 Тактичне мислення у спортивних змаганнях.**

При вирішенні тактичних завдань спортсмен використовує оперативне мислення. Його особливість полягає в тому, що воно органічно пов'язаний не з абстрактними поняттями, а з робочими операціями, спрямованими на задовільне вирішення проблеми. Виділяються наступні основні ознаки тактичного мислення в спорті: наявність тактичного плану спортивної боротьби; ефективне мислення, швидке мислення; покладання на тактичні цінності та навички; Інтенсивність кортикальних процесів зв'язку з емоційно і волявими процесами.

Зрозуміло - образний характер тактичного мислення в спорті - це одна з його головних характеристик. При цьому говорять про інтуїтивно зрозумілі складові мислення (інтуїція відбувається в образному відображенні реальності, без вербальної оцінки) [31].

Не менш важливою особливістю тактичного мислення в спорті є його ефективність. Вирішення тактичних завдань багато в чому залежить від тактичних навичок, розроблених під час тренувань. Гнучко використовуючи тактичні навички спортсмен реалізує свої плани в діях і фактично відразу бачить свої плоди: або план зламався і ворог вибрав більш вдалий варіант дій, або план був реалізований і приніс успіх. У більшості видів спорту оточення не є стаціонарним і залежить не тільки від дій суперників, але і від їх планів. Така ж дія суперника в одному плані спортсмена буде розцінюватися ним як створення сприятливих умов, а в іншому плані - як руйнівна [15] .

Ефективний характер тактичного мислення виражається в тому, що спортсмен не рідко приймає рішення (і навіть змінює його на протилежне) безпосередньо під час поєдинку, в залежності від дій опонентів.

Наступна особливість тактичного мислення полягає в його швидкості. Звичайно, якісь тактичні рішення приймаються заздалегідь, а не в умовах швидкоплинного спортивної боротьби. Таким чином, в деяких випадках заздалегідь намальований тактичний план може взагалі не змінитися в конкурсі, особливо в «терміновий спосіб» в найкоротші моменти змагань. У цьому відношенні особливе місце займають спортивні ігри та єдиноборства. Ряд експериментів, заснованих на вирішенні проблем (не обов'язково спортивного характеру) при множинному виборі, показали значну перевагу представників цих двох спортивних груп над іншими. Особливо це актуально в тих випадках, коли потрібно миттєво «захопити» всі характеристики ситуації (наприклад, побачити особливості розташування і динамічні з'єднання між усіма катерами на відстані), коли потрібно розрахувати ймовірність певних ситуацій (їх змін) виходячи з частоти певних подій в попередніх експериментах; коли досяжжя довго приймати швидкі рішення перед обличчям емоційно стресового експерименту. В останньому випадку можна сказати, що представники спортивних ігор і єдиноборств відрізняються «швидкісною витривалістю» в тактичному мисленні [21].

**Поліпшення тактичного мислення.** У процесі підготовки до змагань практично неможливо передбачити всі можливі ситуації конкурентної боротьби.

* Швидко сприймати, адекватно розуміти та аналізувати конкурентні ситуації;
* швидко і точно оцінити ситуацію і прийняти рішення відповідно до
* З нинішнім середовищем і рівнем готовності;
* Передбачати дії суперника (товариша по команді);
* відображає ваші дії відповідно до цілей конкурсу та завдання конкретної змагальної ситуації.

В якості основи тактичних дій тактичне мислення протікає за принципом приймаючої дії, який передбачає активне - пошуковий вибір вирішення проблеми на основі асоціативних зв'язків, що випливають з попереднього досвіду і актуальної інформації про подію.

Важливо розвивати здатність просторно і тимчасово передбачати ситуацію до її розгортання. При зростанні спортивної кваліфікації набута можливість точної час і просторної екстраполяції техніко-тактичних дій.

Тактичне мислення також повинно підкреслити здатність спортсмена працювати з матеріалом думки. Мислячий матеріал включає знання, інструкції з мовлення (керівництво тренера), ідеї про рухи, конкурентні ситуації тощо.

У розвитку тактичного мислення необхідно застосовувати інструменти і методи, спрямовані на візуальне поліпшення - фігуративне, – ефективне і ситуаційне мислення.

*Зрозуміло - образний характер мислення проявляється в тому, що в процесі* змагальної і тренувальної діяльності рішення моторних проблем приймається на основі візуально-сенсорних зображень і пов'язане зі сприйняттям дій суперників і партнерів і всієї ситуації спортивного матчу.

*Ефективний характер мислення* виражається в тому, що воно протікає в тісному зв'язку з рухими діями.

*Ситуаційний характер мислення* проявляється в тому, що воно здійснюється на тлі транзитивності, незворотності і мінливості конкурентних ситуацій боротьби.

Тактичне мислення розвивається у вправах, під час яких стоїть завдання спостерігати і знаходити тактичну сутність в жестах, рухах, діях, намірах, станах суперників. Поліпшення тактичного мислення – це концентрація уваги і свідомості спортсмена на пошук ефективних способів боротьби за перемогу. Основними специфічними методами розвитку тактичного мислення є: метод тренувань з суперником, метод тренувань з умовним суперником.

Вправи на спеціальних снарядах, тренажерах, індивідуальних уроках з тренером, тренуваннях і змагальних поєдинках служать основним засобом для поліпшення тактичного мислення. Також важливо аналізувати та аналізувати тактичні заходи в умовах тренувань та змагань. Спортсмени повинні розповісти тренеру, що їм вдалося з'ясувати під час поєдинку, що стало причиною їх дій і які наміри у них були, що завадило виконати план поєдинку, вміти детально аналізувати кожен тренувальний і змагальний матч. Тренер при цьому аналізує свої душевні почуття з ними, визначає, наскільки швидко і правильно спортсмени сприйняли ситуацію в матчі і відреагували на неї, наскільки уважними і спостережливими вони були, що заважали їм виконувати поставлене завдання, як проявлялися фізичні та морально-вольові якості, реалізувалися технічні навички [31, 32].

**1.4 Характеристики тактичного режиму дії в сучасному спорті**

Тактичні дії проявляються в організації та проведенні спортивного заходу.

* Під *організацією* спортивних змагань в даному випадку ми маємо на увазі всі заходи, які проводяться перед змаганнями і на самих змаганнях з метою створення оптимальних умов для боротьби спортсмена.
* Під *проведенням* спортивних змагань ми маємо на увазі всі дії, які спортсмен виконує від початку і до кінця змагань з метою досягнення оптимальних результатів або перемоги.

Організація і проведення спортивних змагань формують єдине ціле в тактичному вигляді акторської майстерності і кондиціонувати один одного. Організація спортивних змагань становить основу для її управління.

Відповідно, характер спортивних змагань (відбіркові змагання, турніри, чемпіонати, спартакіади, Олімпійські ігри тощо) організаційнізаходи проводяться заздалегідь, безпосередньо перед змаганнями і на самих змаганнях.

Заздалегідь організаційні заходи спрямовані на організацію тренувального процесу, щоб спортсмен тривалий час вчився на конкретних умовах змагань [31, 33].

У зв'язку з цим мають сенс наступні заходи: необхідно проаналізувати умови змагань, де і в який час доби він буде проходити, які кліматичні умови панують на місці проведення (температура і вологість, висота), скільки спортсменів беруть в ньому участь і хто саме (щоб скласти уявлення про те, як довго триватимуть змагання), яким буде стан спортивних споруд, які арбітри очолить змагання, як і де будуть розміщені учасники, як вони будуть забезпечені харчуванням, які можливості для тренувань існують на майданчику тощо [34, 40].

Організаційні заходи, проведені безпосередньо перед проведенням конкурсу, мають на меті проаналізувати умови на місці проведення та визначити фактори, що впливають на проведення конкурсу.

Заходи, що проводяться на самих змаганнях, включають, в першу чергу, організацію перерв між індивідуальними спробами, що сприяє економічному використанні сил спортсмена і прискоренню відновлення після попередніх змагань. состязаний.

Проведення змагань визначається довгостроковою (перспективною) тактичною концепцією та планом боротьби.

Перспективна *тактична концепція* базується на аналізі досвіду спортсменів і команд, Згідно з аналізом, для спортсменів, які готуються до змагань, що стає керівною лінією всього тренувального процесу, розробляється тактична концепція.

З *точки зору бою,* сформульовані установки, які служать посібником для спортсменів для проведення конкретного змагання, тобто з установкою за своїми особливостями, і підбирає засоби і методи, які роблять доцільним протистояти їм і перемагати. Тактичний план змагань може бути як довгостроковим (якщо терміни змагань і суперника давно відомі) так і короткостроковими (ігри на наступний залік, турніри і т.д.) [41].

**Тактичні дії.** Тактичні дії, спрямовані на оптимальний успіх, повинні базуватися на тактичних знаннях, технічних навичках, рівні розвитку фізичних здібностей, вольових якостях, чуйності та інших складових [35].

**Етапи тактичних дій.** Психомоторні процеси тактичної дії проводяться в трьох основних етапах:

* Сприйняття та аналіз конкурентної ситуації;
* Психічне вирішення особливої тактичної проблеми;
* тактичного рішення.

Ці три етапи являють собою послідовний набір шляхів вирішення тактичної проблеми і тісно пов'язані між собою, з пам'яттю, що відіграє тут вирішальну роль [28].

**Сприйняття та аналіз конкурентної ситуації.** Сприйняття конкурентної ситуації та її аналіз як першого етапу тактичних дій мають вирішальне значення, оскільки становить основу наступних етапів.

Сприйняття конкурентної ситуації, однак, є лише частиною першого етапу тактичних дій. Спортсмен повинен цілеспрямовано з огляду на деталі загальної ситуації, щоб мати можливість її аналізувати і оцінювати, розуміти завдання, яке йому доведеться вирішувати [23].

**Психічне вирішення тактичної проблеми.** Тактична проблема вирішується спочатку ментально і тільки потім моніторингом.

Спортсмен повинен подумки приймати тільки такі рішення, які він зможе виконувати врухах.

Якщо змагальна ситуація дозволяє вирішити тактичну проблему за допомогою існуючих тактичних навичок або їх варіантів, то спортсмену потрібен мінімальний час для психічного рішення.

Тактичне мислення виховується і розробляється з абстрактними і наочним посібниками, а також практичними вправами.

**Двигун вирішення тактичної проблеми. Тактична дія насправді знаходиться тільки в моторному вирішенні тактичної проблеми. Силове рішення - це складна діяльність,** яка вимагає як інтелектуальних, так і фізичних здібностей і навичок.

**Взаємодія етапів тактичних дій.** Завдяки сприйняттю та аналізу змагальної ситуації спортсмен визначає тактичну проблему, яку він повинен вирішити (спочатку ментально, а потім у рухах).

У двигуні вирішення цієї проблеми, незалежно від того, був результат позитивним або негативним, ця система поліпшується. У цьому випадку значну роль відіграють власна і зовнішня інформація, а також принцип зворотного зв'язку. Якщо дії, які дають позитивний результат, повторюються досить часто, то формуються відповідні тактичні навички [22, 24].

**1.5 Тактична підготовка веслуванні на човнах «Дракон»**

Тактична підготовка команди або спортсмена проводиться в три етапи:

1. Освоєння загальних знань та уявлень про тактику і тактичні варіанти проходження дистанції веслуванні на човнах «Дракон»;
2. Практичні випробування тактичних варіантів під час тренувань;
3. Розробити тактичні плани конкретних змагань [15].

Протоколи змагань є цінним матеріалом для теоретичного вивчення тактики. Аналізуючи час проходження чотирьох 500-метрових,будуйте розклади поєдинку в гонках.

Для вивчення правил змагань зазвичай використовується модель помех и аварий. дистанции. На таком макете можно наглядно показывать ситуации, дистанції.

Веслярів слід навчити, що при будь-яких ускладненнях гонка не може бути знята.

Веслувальники повинні бути твердо обізнані про всі сигнали, надіслані арбітром на старті і під час фінішу гарно знати основні положення міждународних гоночних правил IDBF ,під час гонки.

Для практичного тестування та закріплення набутих знань корисна спільна підготовка команд різного рівня підготовки. Найпростішою формою такої підготовки є гандикапи, в яких слабші команди отримують головний старт відповідно до свого рівня готовності.

У всіх навчаннях, включаючи тактичний елемент, необхідно прагнути створити умови, можливо, ближче до конкурентних, щоб інсценуувати певні перешкоди.

Жодна команда не виграє, якщо її тренування будуть постійно проходити в ідеальному середовищі.

Коли будуть оголошені заявки учасників, настає вирішальна фаза тактичної підготовки до змагань.

З цього моменту тренер починає розробляти конкретний тактичний план. Якщо йому вдасться запропонувати веслувальникам цікавий план дій, команда створить агресивний, бойовий настрій.

Такий план краще вміти оформляти, а потім реалізовувати, тим точніша інформація про ворога, про його здібності. Обрана тактика проходження дистанції, виходячи з можливостей команди, повинна базуватися на варіантах проходження дистанції опонентів і зі знанням тактичних особливостей кожного з них. Крім того, в плані прописана мета, встановлена для команди.

Якщо перемога в фіналі вимагає надмірної напруги від веслярів, то можна поставити скромне завдання тут біліше [8, 10, 15].

**Інструменти та методи тактичної підготовки.** Теоретична підготовка веслувальників передбачає вивчення основ тактичної дії в наступному плані:

1. Основні тактичні дії у спорті, їх залежність від фізичної, технічної та вольова підготовка спортсменів;
2. Особливості тактики веслування на човнах «Дракон»;
3. Завдання, що стоять перед кожним змаганням, в залежності від виступу в команді або одному човні, складу учасників, виду змагань тощо;
4. Можливі взаємодії під час змагань з іншими веслувальниками та командами;
5. Узагальнення досвіду власних виступів та досвіду головних «опонентів» у різних змаганнях;
6. Вплив об'єктивних умов, в яких відбуваються змагання (погода, розташування дистанції, хвиля, розташування буїв тощо).

Джерела знань у сфері тактики різноманітні - це вивчення спеціальної літератури, досвіду практичних занять тощо [15, 29].

*Вивчення спортивної літератури.*  Вивчення теоретичних основ тактики починається з вступу до спортивної літератури.

*Лекції, доповіді, бесіди.*  Відвідуючи змагання, тренер повинен навчити спортсменів правильно спостерігати за ходом поєдинку на воді, стежити за діями найсильніших спортсменів, аналізувати події.

У лекціях вони інформують спортсмена про найважливіші, нові позиції в тактиці та тактичній підготовці. Доповіді проводяться з питань специфіки тактики і тактичної підготовки окремих команд і спортсменів. У розмовах обговорюються тактичні варіанти майбутніх змагань, розкриваються питання: як конкурувати з основними опонентами, яке початкове прискорення вони використовують, коли і як вважають за краще обганяти суперника, як обслуговується стартова команда і т.д.

*Аналіз фото-відеоматеріалів.*  Такий спосіб тактичної підготовки дозволяє неодноразово відтворювати ситуацію тактичної боротьби, розбирати тонкощі в тактичному маневрі, допомагає аналізувати власні тактичні дії.

*Вивчення правил, особливостей рефері та змагань.*  Детальне вивчення та бездоганне знання правил змагань необхідне кожному спортсмену для планування своїх дій в межах прийнятних правил.

*Аналіз спостережень на змаганнях.*  Спостереження на змаганнях мають особливу цінність.

Спортсмену варто приділити особливу увагу тому, як кращі веслувальники розподіляють свої сили на дистанції, яку тактику вони використовують.

*Аналіз власного досвіду.*  Успішне накопичення тактичних знань і навичок передбачає не тільки великий досвід участі в різних змаганнях, але і глибоке відображення цього досвіду.

1. Аналіз власних виступів на конкурсах. Після поганого виступу необхідно детально запам'ятати хід змагань, розподіл сил, тактичні прийоми, погодний стан, напрямок вітру. Невдалі промови змушують вас особливо розуміти минулі події, знаходити причини поразки, основні помилки і недоліки, окреслювати шляхи їх усунення.

2. Аналіз щоденника. У щоденнику весляру-потрібно записати не тільки основний змісттренувального процесу, але і специфіку підготовки до змагань: чим навчитися тактичним прийомам, тактиці і методам тактичної підготовки, яким був запланований план перегонів.

*Вивчення умов та місць проведення змагань.*  Інформацію про заізди , умови, час, місце команди можна знайти в Регламенті змагань та програмі [31}.

**Планування тактичної підготовки. Тактичні тренування слід планувати протягом усього** тренувального процесу. Основою планування тактичної підготовки є аналіз тактичної лінії поведінки кращих спортсменів, а також тактичні схеми кращих команд.

Тактична майстерність залежить не тільки від техніки, фізичних і розумових здібностей спортсмена, але і, в свою чергу, визначає їх. Тому планування тактичної підготовки має бути важливою частиною планування всього процесу спортивної підготовки. Планування тактичної підготовки - це кропітка робота, що вимагає від тренера багато практичного досвіду і різноманітних знань. Тренери повинні точно знати, що тактична підготовка повинна бути віддана підготовці в плануванні тренувального процесу разом із загальною фізичною і спеціальною підготовкою. І не тільки в річному, але і в довгостроковому плані. Планування тактичної підготовки може бути як оперативним, так і перспективним. Перспективне планування є багаторічним і здійснюється на основі аналізу техніко-тактичних дій кращих веслувальників з урахуванням досвіду спортсмена, його фізичних і розумових здібностей. Відповідно до цього, розробляється спосіб підвищення його тактичних навичок.

Теоретична частина тактичної підготовки спортсмена майстрів вже під час початкової підготовки. У процесі теоретичної підготовки тренер використовує як абстрактні, так і специфічні засоби. Останні особливо цінні, так як мають великий емоційний вплив на спортсмена. Веслувальник, який теоретично грамотно вирішує тактичні завдання, зазвичай реалізує подібні ситуації відносно добре на практиці.

Практична частина тактичної підготовки представлена в планувальних документах у вигляді ігрових і спеціальних вправ. А також різні прийоми на відстані.

При складанні далекоглядного плану тренер повинен враховувати, що в процесі здобуття тактичної освіти веслувальник повинен здобувати знання з організації змагань, про кращі способи бігових гонок, про найефективніші форми індивідуальних в колективних тактичних діях, про інструменти, які використовують провідні майстри весло, і про контртехноби, в результаті яких можна виграти гонку. Струм між технікою, тактикою, бойовим духом та іншими складовими його підготовки, щоб економно і доцільніше використовувати свої сили і можливості на дистанції. , значно підвищується рівень тактичного мислення арсеналу тактичних дій спортсменів.

Операційний план може бути річним, щомісячним або щотижневим. Річний план оформляється в умовах, коли відомий календар змагань, є інформація про опонентів. про особливості відстані, про приблизні метеорологічні умови, течії, мелодії та ряд інших. Якщо є річний план тактичної підготовки, веслувальник має можливість відпракувати якісь тактичні дії, необхідні для досягнення оптимального результату, задовго до основних змагань.

Короткостроковий (щотижневий) план є посібником для ведення певного конкурсу. Він заснований на уточнених даних про суперників, особливості аквазони, стан метеорологічних умов, час проведення змагань. У зв'язку з цим веслувальник повинен враховувати його готовність, взаємодію зі своїми товаришами по команді і систему підрахунку очок.

Для того, щоб більш ефективно організувати тактичну підготовку, поряд з її плануванням доцільно стежити і стежити за її виконанням. Особливе значення такий контроль стає при розхитці тактичних дій, веслувальник відразу після гонки. Тренер не повинен гаряче, якщо його учень не зовсім розумів розроблену ним тактичну ідею або з тих чи інших причин не зміг її ефективно реалізувати. Більшість спортсменів усвідомлюють власні тактичні помилки. Завдання тренера – спокійно, тактовно проаналізувати ситуацію з веслувальниками і розробити новий тактичний план на наступну гонку або змагання.

Як методи моніторингу та оцінки тактичних дій можуть бути рекомендовані наступні інструменти:

1. Візуально-педагогічні спостереження з використанням інструментів фіксації;
2. Фото заїзду та тренування, під час якого вирішується тактичне завдання;
3. Фіксація час і лінійніх параметри пересування учасників конкурсу;
4. Враховуючи спортивні досягнення, показані на контрольних та офіційних змаганнях.

Освітні спостереження під час змагань допоможуть об'єктивно оцінити всю картину індивідуальних або командних тактичних дій.

За допомогою кінозйомки та подальшого аналізу кадрів фільму можна фіксувати окремі моменти, які в нормальних умовах могли пройти повз увагу спостерігача. Бажано визначитися з робочим планом зйомки і місцем розташування оператора ще до початку конкурсу, а також надати основні моменти, які дозволять охарактеризувати картину конкурсу.

Фіксація лінійних і скроневих параметрів гонки і подальша обробка допоможуть тренеру отримати інформацію, в якому темпі і з якою швидкістю веслярі дистанціюють або окремі її ділянки, в якому режимі прокладаються сили в умовах наступних стартів.

Рівень тактичних знань можна враховувати у вигляді поточних і остаточних знань. Актуальні дані бухгалтерського обліку дозволяють тренеру оперативно втручатися втренувальний процес іпри необхідності вносити відповідні корективи.

У добре організованому і систематичному бухгалтерському середовищі тренеру буде відносно легко визначити і оцінити рівень тактичної майстерності спортсмена [9].

**Принципи розробки тактичного плану перегонів.** Дві речі особливо важливі при розробці плану тактичних перегонів:

1. План повинен бути оптимальним для цього конкурсу або періоду підготовки;
2. Команда або спортсмен повинні дотримуватися цього плану протягом всієї гонки;

Здатність тренера скласти такий план залежить від його здібностей:

* Забезпечити хід майбутніх змагань (знайте своїх суперників);
* Його знання фізичних і психічних особливостей його команди (знати його команду):

1. Тренер повинен добре знати фізіологічну і психологічну основу підготовки своєї команди.
2. Тренер повинен знати індивідуальний стан кожного весляра і керуватися цим при виборі тактики. Безпосередньо перед гонкою план потрібно перевірити ще раз і внести додаткові зміни, в залежності від стану здоров'я веслярів, і конкретних умов дистанції і погоди.

* Його здатність правильно оцінювати відстань і погодні умови;

В останню хвилину план повинен бути оновлений через несприятливі погодні умови або особливості відстані [19, 20].

**1.6 Структура Змагальної діяльності в веслуванні на човнах «Дракон»**

Веслування на човнах «Дракон» є одним з тих видів спорту, в якому функціональна готовність спортсмена відіграє важливу роль. Для досягнення хороших результатів необхідно мати хороші енергетичні процеси енергопостачання, анаеробний лактат, анаеробний лактат і аеробні процеси [19, 29].

Функціональні складові високої продуктивності повинні бути прив'язані до конкретних конкурентних умов. Функціональна готовність в даному випадку може бути визначена як функціональність органу по відношенню до виконання конкурентного навантаження і завдань, які стоять перед самою конкуренцією [27, 30].

Гонку в веслуванні дракон можна розділити на три етапи:

1. Фаза-старта.

Він показує високу продуктивність, спрямовану на досягнення необхідного рівня швидкості човна, що на 60% перевищує показники, досягнуті на відстані. Енергопостачання відбувається в основному алактично і з утворенням лактату в анаеробних умовах. Наслідком занадто великого спурту на початку гонки є інтенсивне утворення лактату і занадто багато закислення. Головним завданням, яке стоїть перед спортсменом на даному етапі, є ефективне виконання стартового прискорення і перехід на віддалену швидкість. Тут спортсмену також потрібно зробити найшвидший перехід від стартового прискорення до дистанційного ходу, але при цьому не накопичувати високий рівень лактату, що обмежить ефективність роботи на житці, що залишилася.

2. Основна фаза.

На цьому відрізку відстані енергопостачання в основному обумовлено аеробимим процесом. Потреба в енергії покривається близьким до максимального споживання кисню, а веслярі з добре розвиненою витривалістю в цій фазі практично не утворюють лактату.

3. Фаза фінішного ривка.

На цій фазі гонки весляр намагається вичерпати залишки лактатної анаеробної потужності до максимально можливої межі закислення, якщо цього вимагають умови гонки [9, 15, 16].

Цілком природно, що більшість спортсменів психологічно бояться проявити максимальну силу в перші моменти роботи, так як думають, що можуть накопичити великий рівень лактату і практично програти гонку.

**Фізіологічні особливості змагальної діяльності в веслуванні на човнах «Дракон»**

Характеризуючи змагальну діяльність в конкретному виді спорту з точки зору систем забезпечення організму такою діяльністю, необхідно починати з характеристик механізмів енергозапостачання та їх взаємодії в цій роботі.

Встановлено, що основними механізмами утворення енергії в організмі для забезпечення м'язової активності є: аеробний механізм, анаеробний лактатний (лактатний) механізм і анаеробний алактатний (фосфогенний) механізм. При цьому основними субстратами аеробного обміну є глікоген печінки і ліпіди, анаеробний лактатний механізм - м'язовий глікоген, а анаеробний алактатний механізм - аденозин трифосфорна кислота (ATP) і Creatinfosphate (KF) м'язи. Також встановлена максимальна тривалість і потужність роботи, яка забезпечується кожним з цих методів. Зазначається, що в будь-якій конкурентній діяльності задіяні всі три способи отримання енергії і різниця тільки в конкретній участі кожного з механізмів в окремих сегментах дистанції. [5,29,36]. , робота проходить в зоні максимальної аеробної потужності або суб-максимальної потужності. Енергозавод, на думку різних авторів, відбувається аеробні на 67-83 %, анаеробний лактат - на 9-20 % і алактат - на 2-12 %. При цьому перші 10 секунд. У запуску переважає система ATP -KF, майже всі запаси креатинфосфату використовуються для енергопостачання. Наступні 60 секунд. - Лактат, після початку роботи серця і м'язів збільшують споживання кисню, але рівень, необхідний для функціонування аеробного механізму при максимальній потужності, може бути досягнутий тільки через 60-90 секунд. Кваліфіковані веслувальники. [4,35,50].2000 м

Як тільки транспорт кисню збільшується і окислюваючі ферменти м'язів активуються максимально, аеробна система може практично повністю забезпечити отриману потребу в синтезі АТФ. Аеробні процеси домінують у виробництві енергії протягом більшої частини гонки.

Під час ривків (прискорень) дистанції і під час фінішного прискорення аеробна система не здатна синтезувати достатню кількість АТФ для задоволення підвищених потреб енергії при збільшенні темпів веслування і потужності веслування. У цей час анаеробний механізм знову активується. Оскільки система ATP-KF повністю вичерпувала свою потужність на старті, єдиним анаеробним джерелом енергії є лактатна система [53,54].

Однак слід зазначити, що такі з'єднання анаеробної енергосистеми супроводжуються дуже високим накопиченням лактату в робочих м'язах. Так, веслярі відразу після проходження дистанції гонки на максимальній швидкості зафіксували концентрацію лактату в крові до значення 20 ммоль×л-1. [13,44].

Дослідники відзначили, що провідними фізіологічними системами і механізмами, що визначають успішність виконання велосипедних видів спорту у вправах суб-максимальної потужності, є функціональність кисневої транспортної системи і здатність утилізувати кисень робочими м'язами.

**1.7 Тактичні варіанти проходження дистанції в веслуванні на човнах «Дракон»**

Серед усіх тактичних варіантів проходження дистанції командами в веслуванні на човнах «Дракон» можна вибрати такі основні різновиди:

1. Проходження дистанції по відрізках;
2. Проходження дистанції на відрив;
3. Проходження дистанції з ривками;
4. Рівномірне подолання дистанції [9,10, 29].
5. **Проходження дистанції по відрізках.** Для молодих команд з досвідом і віком характерна нерівність дистанції.

Саме з таким тактичним варіантом можна присвячувати тренування новачкам при проходженні дистанції. Він використовується в незнання опонентів. Команда створена на березі перед змаганнями. Для цього можна використовувати стандартну розмітку відстані.

Відрізки заздалегідь вивчені, тобто команда кілька разів проходить вдалині не на повну силу, а невеликі прискорення «позначає» кожен відрізок.

Під час гонки заздалегідь вивчені відрізки, допомагають команді пройти дистанцію більш рівномірно. Підкріплення на сегментах є несподіваним для протилежної команди, деморалізують її, змушують змінювати темп і в кінцевому підсумку дають перевагу команді, яка використовувала такий тактичний план. Довжина відрізків може бути від 100-. до 500 м.150 м

1. **Проходження дистанції "на відрив".**  Цей варіант можуть використовувати команди з хорошими швидкісними якостями.

Тактичний план проходження дистанції «на перерву» можна використовувати в разі:

(а) можливість побудови гонки на спині бігового суперника;

б) молоді та досвідчені команди з наразі поганою готовністю (недостатня витривалість швидкості);

в) Команди з хорошими показниками швидкості;

г) з опонентами, над якими перевага відома заздалегідь, з метою мінімальних силових витрат. Команда зі старту створює брейк-пойнт, а потім легко, продовжуючи працювати, закінчує .

1. **Проходження дистанції з ривками.** В даний час більшість команд йдуть на дистанцію з ривками з єдиною різницею в тому, що деякі команди виконують ривки з навмисною метою, а інші підсвідомо збільшують темп уповільнення.

Проходження дистанції з ривками дуже складне як в техніці виконання, так і в фізичних навантаженнях. Різкі зміни швидкості на відстані дають в цілому нижчу середню швидкість, ніж при інших видах її проходження. Однак прохід дистанції з ривоками продуманий, при попередній підготовці дуже сильно як фізично, так і психічно деморалізує суперника, і при раптовому виконанні може стати вирішальним фактором в гонці. Тому вміння використовувати ривки – хороша особливість команди.

Ви можете використовувати ривки в гонці тільки шляхом навчання і спробувати їх. Головне при виконанні ривків полягає в тому, що різкі прискорення виконуються тільки за рахунок зусиль з електропроводки. У змаганнях використовуються ривки:

* Залишаючи старт, щоб піти від ворога;
* виснаження ворога;
* Створення переваг відстані
* Відрив від ворога по ходу дистанції;
* вивчення соперника.

*Залишаючи старт для того, щоб відірватися від ворога.* Суперники команди невідомі, тобто, оскільки це подовжить старт.500 м2000 м

*Виснажливий соперника.* Він використовується, якщо відомо, що–команда зустрінеться з цим суперником вдруге.6 по всей дистанции.

*Створіть перевагу відстані.* Команда програє зі старту або по ходу дистанції.

Якщо мета не досягнута, ривок повторюється.

*0Брейк від суперника по ходу дистанції.*  Опоненти знайомі, неодноразово зустрічалися і знають можливості один одного.

*Вивчення ворога.* Він використовується в змаганнях, коли прихід на фініш попереду досліджуваної команди не потрібний і коли можна зустрітися з цим суперником в наступних гонках . б) як ворог реагує на ривки, в) яка реакція на прискорення і т.д.

1. **Рівномірне подолання дистанції.**  Найбільш доречно використовувати можливості команди.

Рівномірна – дистанція – це варіант, який можна використовувати в будь-яких умовах конкуренції, знань та невігластва протиборчих команд.

Старт команди сильний,–але не затяжний (не більше100 - 150–м).

Як завжди, команди всіх трьох інших тактичних різновидів проходять другий я третій, або другий або третій нижче часу першого. Проходження четвертої ділянки 500м. команди з рівномірним проходженням повинні проходити зі збільшенням темпу, не скорочуючи довжину веслування, орієнтуючись на льоту (динамічна робота), але не потужність.

При виборі будь-якого з тактичних варіантів проходження дистанції потрібно враховувати тактичну готовність противника. Тактика в такому випадку буде ефективною, якщо це буде сюрпризом для ворога. Ви не можете використовувати той же тактичний план гонки, коли ви зустрінете свого супротивника знову. Будь-яке змагання має бути школою тактичної зрілості команди. Необхідно проаналізувати минулі змагання, зробити висновки щодо виступу своїх команд і протиборчих команд. Тільки в такому випадку буде зростати запас тактичних знань [21, 29].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

1. Під тактикой веслувальника слід розуміти способи поєднання та реалізації рухів, забезпечення ефективної конкурентної діяльності, що призводить до досягнення мети в конкретному старті, серії стартів, змагань. Тактична підготовка включає в себе:

* Набуття тактичних знань.
* Набуття тактичних навичок.
* Освоєння тактичних навичок.
* Освоєння тактичного мислення.

Тактична підготовка є частиною загальної підготовки спортсменів і проводиться в тісному зв'язку з усіма видами спортивної підготовки. Вона включає загальну (теоретичну) та спеціальну (тактичну) підготовку.

1. Тактична підготовка команди або спортсмена в веслуванні здійснюється в три етапи:

* Освоєння загальних знань та уявлень про тактику і тактичні варіанти проходження дистанції в веслуванні на човнах «Дракон»;
* Практичні випробування тактичних варіантів під час тренувань;
* Розробити тактичні плани конкретних змагань.

Основними засобами і методами тактичної підготовки є: вивчення спортивної літератури; Лекції, доповіді, бесіди; аналіз фотографій - відеоматеріалів; вивчення правил, особливостей рефері та змагань; спостереження на змаганнях: аналіз власного досвіду, аналіз власних виступів на змаганнях, аналіз щоденника спортсмена.

Тактичні навчання мають бути заплановані протягом усього навчального процесу. Їй слід приділити належну увагу, оскільки вона, як і інші види підготовки, має велике значення в підготовці та змагальній практиці спортсмена.

Як методи контрою та оцінки тактичних дій можна рекомендувати такі інструменти: візуально-педагогічні спостереження з використанням засобів фіксації; відеозйомка змагань або тренування, під час якого вирішується тактичне завдання; фіксація часових та просторовий параметрів пересування човнів під час змагань; облік спортивних досягнень, показаних у контрольних та офіційних змаганнях.

**Розділ 2**

**Методи та науково-дослідна організація**

**2.1. Методи дослідження**

Для вирішення проблем дипломної роботи були використані наступні методи:

* Аналіз наукової та методичної літератури;
* Анкетування;
* Педагогічне спостереження;
* Методи математичної статистики.

***Аналіз науково-методичної*** літератури дав можливість отримати уявлення про стан вивчених питань, узагальнити наявні літературні дані та думки експертів з питання тактико-тактичної підготовки як одного з розділів підготовки спортсменів у веслуванні.

***Методом*** анкетування є заповнення анкети (анкета показана нижче), результати якої обробляються математичною статистикою, після чого всі отримані дані систематизовані і внесені в таблицю.

Основними питаннями в анкеті були: стать; вік; старшинство веслування на човнах «Дракон»; розрядка; чи включена тактична підготовка до загальної системи вашого навчання; і участь у змаганнях, які з тактичних варіантів дистанції ви використовуєте найчастіше або які з них віддають перевагу:

1. проходження дистанційних відрізків (дистанція ділиться на відрізки, повороти, спортсмени проходять гонку з прискоренням або зниженням темпу на деяких відрізах );
2. проходячи дистанцію на брейк-пойнті (створює максимальний відрив від суперника в першій половині дистанції, з подальшим утриманням переваги);
3. проходження дистанції з ривками (використання ривків при проходженні дистанції і виходу з повороту);
4. рівномірний прохід дистанції (рівномірний прохід дистанції з невеликою різницею в швидкості і темпі на всіх відрізах дистанції).

***Педагогічне спостереження*** проводилось для вивчення особливостей тектичної боротьби підчас змагань з веслування на човнах «Дракон» у дисціпліні D22, на дистанції 2000 м.

***Всі результати*** експериментальних досліджень оброблялися методами математичної статистики.

Були використані наступні методи статистичної обробки:

Метод середніх значень, включаючи розрахунок середнього значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації". 

Значення середньої арифметики обчислюється за формулою:



Где- обозначение суммы *н* чисел *хи* , где индекс *и* (порядковый номр) сумхримых предллягастыя от 1 до *п;*

n  . . . . . . . . . . . . .

Значення середнього квадратного відхилення обчислюється за формулою:



Де знаходиться кількість відхилень значень вибірки від середнього;

n  . . . . . . . . . . . . .

Коефіцієнт варіації був визначений за формулою:



Где *–* средне арифметическое;

 *Середнє*  квадратне відхилення.

**2.2 Організація досліджень**

Дослідження проводилися в триетапи для досягнення цілей і завдань.

1 Етап досліджень:

* була складена анкета для опитування респондентів; відібрано групу респондентів (спортсменів, чоловіків і жінок, КМС і вище). Всі респонденти були розділені на дві групи по 20 осіб (чоловіки і жінки). Опитування проводилося всеукраїнських змагань 2020 року.

2 Етап дослідження:

* була проведено анкетування. Респондентам давали анкети з питаннями для відповіді. Наприкінці анкети були зібрані та оброблені.
* проведено педагогічне спостереження за змагальною діяльністю веслярів на човнах дракон під час Кубку Федерації України з веслування на човнах «Дракон» що проходили 21-23 серпня 2020 року в м. Києві.

3 Етап дослідження:

* проведено аналіз даних, а також порівняння результатів анкети. Це дав можливість визначити найпопулярніші (часто використовувані) тактичні варіанти проходження дистанції в веслуванні дракон, а також наявність тактичної підготовки в загальній системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Всі отримані дані були включені в таблиці.
* дані, отримані під час педагогічного спостереження, були проаналізовані та оброблені. Що дозволило визначити особливості тактики подолання змагальної діяльності веслярами на човнах «Дракон».

**РОЗДІЛ 3**

**ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛЯРІВ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»**

* 1. **Особливості тактичної підготовленості веслярів на човнах «Дракон»**

Дослідження проводилися у двох групах спортсменів:

* Жінки (таблиця 1) у віці від 19 до 27 років;
* Група чоловічої статі (таблиця 2) у віці від 18 до 29 років.

Як бачите з таблиці. 3.2, середній вік респондентів становить 23,2 роки для жінок, і 23,8 років для чоловіків. Середній стаж для спортсменів становить 9 років для жінок і 9,9 років для чоловіків відповідно. Всі спортсмени входять до складу збірної України з веслування або знаходяться в запасі.

Метою цього дослідження було визначення найпопулярнішого тактичного варіанту дистанції в веслуванні дракон, серед спортсменів вищої кваліфікації. Також вдалося визначити наявність тактичної підготовки в загальній системі підготовки спортсменів, тобто чи входить вона до загальної системи підготовки чи ні.

З таблиці. 3.1 зрозуміло, що загальна кількість майстрів спорту міжнародного класу серед 40 опитаних спортсменів становить - 15%, майстрів спорту - 25%, кандидатів у майстри спорту - 60% відповідно. Як видно з таблиці, майстри спорту склали найбільшу кількість респондентів.

Серед 20 жінок, які взяли участь в опитуванні, кількість майстрів спорту міжнародного класу склало 10%, майстрів спорту - 20%, а кандидатів у майстри спорту 70%.

*Таблиця 3.1*

**Кількість розрядів серед респондентів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Респондентів | Розряду | | |
| МСМК | МС | КМС |
| Загальна група | 6 | 10 | 24 |
| Жінки | 2 | 4 | 14 |
| Чоловіки | 4 | 6 | 10 |

Серед чоловіків ці показники дещо відрізнялися. З 20 спортсменів 20% є майстрами спорту міжнародного класу, 30% – майстрами спорту, а 50% – кандидати у майстри спорту.

У таблиці 3.2 наведено дані про вік і старшинство класів веслування респондентів.

*Таблиця 3.2*

**Вік та старшинство респондентів**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категорія спортсмена | Вік | | | Стаж занять, років | | |
|  | *x max* | *x min* |  | *x max* | *x min* |
| Загальна вибірка | 23,55 | 29 | 18 | 9,47 | 15 | 5 |
| Чоловіки (n-20) | 23,85 | 29 | 18 | 9,95 | 15 | 5 |
| Жіноча (n-20) | 23,25 | 27 | 19 | 9 | 10 | 6 |

У таблиці 3.3 представлені дані опитування про найпопулярніші тактичні варіанти дистанції серед веслярів на човнах дракон (чоловіки та жінки).

*Таблиця 3.3*

**Використання тактичних варіантів серед респондентів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категорія спортсмена | Тактичний варіант | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Загальна вибірка | 0 | 0 | 12 | 30 | 17 | 42.5 | 11 | 27.5 |
| Чоловіки (n-20) | 0 | 0 | 9 | 45 | 4 | 20 | 7 | 35 |
| Жіноча (n-20) | 0 | 0 | 3 | 15 | 13 | 65 | 4 | 20 |

З таблиці 3.4 Видно, що більшість респондентів (60%), як чоловіків, так і жінок, відповіли, що тактична підготовка є частиною загальної системи підготовки, а решта (40%), що не входить. , має велике значення для підготовки та змагальної діяльності спортсмена.

*Таблиця 3.4*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категорія спортсмена | Чи входить тактична підготовка до загальної системи підготовки? | |
| Так | Ні |
| Загальна вибірка | 24 | 16 |
| Чоловіки (n-20) | 12 | 8 |
| Жіноча (n-20) | 12 | 8 |

**Наявність тактичної підготовки в загальній системі підготовки спортсменів-драконістів (жінок і чоловіків).**

На рисі. 3.1 Ви можете побачити використання тактичних варіантів серед жінок веслувальниць на човнах «Дракон». Можна сказати, що найпопулярнішим і часто використовуваним тактичним варіантом дистанції, який відзначили 65% респондентів, є варіант 3 - проходження дистанції ривками (використання ривків при проходженні дистанції). Інші два варіанти, варіант 4 - рівномірне подолання дистанції (долання дистанції з невеликою різницею в швидкості і темпі на всіх частках дистанції) і варіант 2 - проходження дистанції на відрив (створення максимального відриву від суперника в першій половині дистанції, з подальшим утриманням переваги), використовуються не так часто, їх обрали 20% і 15% респонденток відповідно. А варіант 1 - проходження дистанційних відрізків (дистанція ділиться на відрізки, спортсмени проходять гонку з прискореннями або зниженням темпу на деяких відрізах), ніхто не зазначив, звідси можна зробити висновок, що в змагальній практиці серед спортсменів вона найменш популярна.



**Рис. 3.1** Використання тактичних варіантів проходження дистанції жінками веслувальницями на човнах дракон.

На рисунку 3.2 представлено результати опитування про використання тактичних варіантів подолання дистанції серед чоловіків веслувальників на човнах дракон. Можна сказати, що найпопулярнішим і часто використовуваним тактичним варіантом дистанції, який відзначили 45% респондентів, є другий виріант - проходження дистанції на відрив (створення максимального відриву від суперника в першій половині дистанції, з подальшим утриманням переваги). Інші два варіанти, варіант 4 - рівномірний прохід відстані (долання дистанції з невеликою різницею в швидкості і темпі на всіх відрізах дистанції) і варіант 3 - проходження дистанції ривками (використання ривків при проходженні дистанції), використовуються не так часто, як їх відзначили 35% і 20% респондентів відповідно. Тут теж можна побачити, що варіант 1 - проходження відрізків дистанції (дистанція ділиться на відрізки, спортсмени проходять гонку з прискореннями або зниженням темпу на деяких відрізах), серед чоловіків теж ніхто не зазначив, звідси можна сказати, що у чоловіків в змагальній практиці це найменш популярно.



**Рис. 3.2**

**Використання** тактичних варіантів проходження дистанції в веслуванні на човнах « Дракон» серед чоловіків.

* 1. **Особливості тактики подолання дистанції 2000 метрів веслярами на човнах «Дракон» в класі D22**

Вивчення тактики подолання дистанції 2000 метрів у класі човнів D22 виконувалась за допомогою метода хронометрирування на змаганнях Кубку Федерації України з веслування на човнах «Дракон» що проходили 21-23 серпня в м. Києві. В заїзді на дистанцію 2000 метрів брали участь 8 екіпажів.

В таблиці 3.5 наведено час подолання дистанції відповідно до зайнятого місця екіпажами.

*Таблиця 3.5*

**Результати Кубку Федерації України з веслування на човнах «Дракон» D22 2000м.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Місце | Команда | Час |
| 1 | Львівська | 08:06,5 |
| 2 | Київ 1 | 08:27,8 |
| 3 | Київська | 08:29,3 |
| 4 | Житомирська 2 | 08:31,0 |
| 5 | Київ 3 | 08:35,5 |
| 6 | Житомирська 1 | 08:52,8 |
| 7 | Київ 2 | 09:11,2 |
| 8 | Полтавська 1 | 09:17,9 |

Відповідно до правил змагань, перегони и на дистанції 2000 метрів в човнах «Дракон» відбуваються по колу з роздільного старту. Дистанція має конфігурацію з чотирма прямими ділянками та трьома поворотами. Довжина кола становить 500 метрів, команди долають 2 кола. Радіус повороту становить не менше 50-70 метрів і позначайтеся шістьма буями.

Нами визначався час подолання половини кола змагальної дистанції. Хронометрування відбувалось за допомогою помічників які розташовувались на прямій що з’єднувала перши та шостий буї, що позначають поворот дистанції. Відмітка часу подолання відрізка дистанції бралась в момент перетину носа човна лінії між перши та шостим буєм в кінці повороту. В результаті було отримано час подолання кожною командою чотирьох п’ятисот метрових відрізків дистанції (таблиця 3.6).

*Таблиця 3.6*

**Час подолання відрізків дистанції в змаганнях з веслування на човнах «Дракон» D22 2000м.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Місце | Відрізки 500 м. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 01:59,3 | 02:03,3 | 02:03,3 | 02:00,6 |
| 2 | 02:06,9 | 02:08,4 | 02:09,8 | 02:02,7 |
| 3 | 02:04,5 | 02:10,1 | 02:10,1 | 02:04,5 |
| 4 | 02:08,1 | 02:08,1 | 02:08,1 | 02:06,7 |
| 5 | 02:06,4 | 02:10,6 | 02:10,6 | 02:07,8 |
| 6 | 02:08,2 | 02:15,4 | 02:15,4 | 02:13,9 |
| 7 | 02:14,5 | 02:20,4 | 02:20,4 | 02:16,0 |
| 8 | 02:16,1 | 02:22,1 | 02:22,1 | 02:17,6 |

Наступим етапом аналізу отриманих результатів було визначення середнього часу подолання відрізків дистанції командами учасниками, а також розрахунок коефіцієнта варіації значень часту подолання відрізків дистанції (таблиця 3.7). Коефіцієнт варіації значень часу подолання відрізків дистанції відображає рівномірність подолання дистанції. Чим менше значення коефіцієнту варіації тим більш рівномірно команда долала дистанцію.

Найменшу варіацію часту долання відрізків дистанції мала команда що посіла 4 місце. Загалом спостерігається тенденція що команди що не посіли призові місця демонстрували більш рівномірне подолання дистанції, ніж команди призери. Виключенням є результат команди переможця, яка демонструвала варіацію часу долання відрізків значно меншу ніж команди що посіли друге та трете місце.

*Таблиця 3.7*

**Середній час подолання відрізків дистанції та їх коефіцієнт варіації, в змаганнях з веслування на човнах «Дракон» D22 2000м.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Місце | Середній час | Коефіцієнт варіації |
| 1 | 02:01,6 | 1,67% |
| 2 | 02:06,9 | 2,40% |
| 3 | 02:07,3 | 2,57% |
| 4 | 02:07,7 | 0,55% |
| 5 | 02:08,9 | 1,63% |
| 6 | 02:13,2 | 2,57% |
| 7 | 02:17,8 | 2,21% |
| 8 | 02:19,5 | 2,21% |

Також нами було визначено найшвидшу половину дистанції, а також порядковий номер найшвидшого та найповільнішого відрізка дистанції (таблиця 3,8)

Найчастіше екіпажі що брали участь у змаганнях найшвидше долали першу половину дистанціїї. Більшість екіпажей долали перший відрізок дистанції з найвищою швидкістю. А найповільнішим відрізком дистанції у більшості єкіпажей був 2 відрізок.

*Таблиця 3.8*

**Найшвидша половина дистанції, а також порядковий номер найшвидшого та найповільнішого відрізка дистанції з веслування на човнах «Дракон» D22 2000м.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Місце | Найшвидша половина | Найшвидший відрізок | Найповільніший  відрізок |
| 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 1 | 1 | 2 |
| 4 | 2 | 4 | 1 |
| 5 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | 1 | 1 | 2 |
| 7 | 1 | 1 | 2 |
| 8 | 1 | 1 | 2 |

Отже переможцем змагань став єкіпаж, який окрім високої середньої швидкості продемонстрував найменьшу варіацію швидкості долання дистанціх серед всіх призерів. Переможець подолав найшвидше першу половину дистанції. Най швидший та найполвільніший відрізки дистанції у переможця були на першій половині дистанції.

Друге місце зайняв екіпаж що вибрав протилежну тактику, зробивши акцент на фінішному прискоренні на останньому відрізку дистанції.

Третій призер викристовував тактику подлонаня дистанції наближену до переможця, але як і другий призер продемонстрував більшу варіацію швидкості між відрізками дистанції.

Тактичний варіант долання дистанції з найшвидшою першою половиною дистанції, найшвидшою першою чвертю, і най повільнішою другою чвертю дистанції, використовувався більшістю екіпажів. Така тактика приносить успіх якщо команда може показати високу швидкість на старті та рівномірно подолати всю дистанцію.

Інші варіанти долання дистанції також можуть давати результат, іх вибирають команди що планують завоювати перемогу за рахунок відриву на старті або за рахунок потужного фінішного спурту.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

1. Більшість респондентів (60%), як чоловіків, так і жінок, відповіли, що тактична підготовка є частиною загальної системи підготовки, а решта (40%), яка не входить.
2. Можна сказати, що найпопулярнішим і часто використовуваним тактичним варіантом дистанції серед жінок, який відзначили 65% респондентів, є No3 - проходження дистанції ривками. Інші два варіанти, No4 - парна відстань і No2 - проходження дистанції на перерву, використовуються не так часто, як їх відзначили 20% і 15% респондентів відповідно. А варіант No1 - проходження дистанційних відрізків - ніхто не відзначив, звідси можна зробити висновок, що в змагальній практиці серед спортсменів він найменш популярний.

Найпопулярнішим і часто використовуваним тактичним варіантом дистанції серед чоловіків, який відзначили 45% респондентів, є варіант 2 - проходження дистанції на відрив. Інші два варіанти, варіант 4 - рівномірне долання дистанції і варіант 3 - проходження дистанції ривками, використовуються не так часто, їх відзначили 35% і 20% респондентів відповідно. Тут теж можна побачити, що варіант No1 - проходження відрізків дистанції, серед чоловіків теж ніхто не зазначив, звідси і висновок про те, що у чоловіків в конкурентній практиці він найменш популярний.

1. Тактичний варіант долання дистанції з найшвидшою першою половиною дистанції, найшвидшою першою чвертю, і най повільнішою другою чвертю дистанції, використовувався більшістю екіпажів. Така тактика приносить успіх якщо команда може показати високу швидкість на старті та рівномірно подолати всю дистанцію.
2. Інші варіанти долання дистанції також можуть давати результат, іх вибирають команди що планують завоювати перемогу за рахунок відриву на старті або за рахунок потужного фінішного спурту.

**Розділ 4.**

**ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Тактична підготовка є частиною загальної підготовки спортсменів і проводиться в тісному зв'язку з усіма видами спортивної підготовки. Вона включає в себе загальну (теоретичну) і спеціальну (тактичну) підготовку. Теоретична, є набуттям загальних тактичних знань.

Тактичні навчання мають бути заплановані протягом усього навчального процесу. Їй слід приділити належну увагу, оскільки вона, як і інші види підготовки, має велике значення в підготовці та змагальній практиці спортсмена.

Проаналізувавши дані про наявність тактичної підготовки в загальній системі підготовки, така закономірність спостерігалася: старший спортсмен, тим більше уваги він приділяє тактичній підготовці. Респондентам, які відповіли, що тактична підготовка була частиною загальної системи підготовки, було більше 22 років. З цього можна зробити висновок, що зі збільшенням досвіду тренувань, набуттям більшого досвіду спортсмени починають приділяти більше уваги тактичній підготовці. Однак експерти рекомендують в тому числі і тактичну підготовку, і саму тактичну підготовку в загальній системі підготовки спортсменів на ранніх стадіях. Таким чином, вміле використання юними спортсменами тактичних варіантів збентежить опонентів і компенсує недоліки фізичної підготовки.

Також за результатами опитування ми бачимо, що використання тактичних варіантів в веслуванні дракон серед чоловіків і жінок відрізняється один від одного. Тобто популярні дуже різні тактичні схеми. Можна припустити, що це пов'язано або з рівнем функціональної підготовки, і спортсменам зручніше пройти дистанцію з такими тактичними варіантами, або з поганим рівнем тактичної підготовки.

Тактичний варіант долання дистанції з найшвидшою першою половиною дистанції, найшвидшою першою чвертю, і най повільнішою другою чвертю дистанції, використовувалвся більшістю екіпажів. Така тактика приносить успіх якщо команда може показати високу швидкість на старті та рівномірно подолати всю дистанцію. Таке подолання дистанції можливо за умов високий швидкісних показників підготовленості у поєднанні з високою спеціальною витривалістю. Високий рівень швидкісної підготовленості дозволяє розвивати високу швидкість на старті гонки, а високий рівень спеціалної витривалості дозволяє підтримувати високу середню швидкість при низькій її варіації.

Інші варіанти долання дистанції також можуть давати результат, іх вибирають команди що планують завоювати перемогу за рахунок відриву на старті або за рахунок потужного фінішного спурту. Такі команди очевидно мають гіршу спеціальну витривалість, а тому роблять ставку на дуже швидкий стар (варіант на відрив), або на швидкий фініш, при цьому такі команди демонструють більш високу варіацію швидкості долання дистанції.

**Висновки**

1. За результатами аналізу науково-методичної літератури були вивчені основи тактичної підготовки з академічного веслування. Таким чином, під спортивною тактикою веслувальника слід розуміти способи поєднання та реалізації рухів, забезпечення ефективної конкурентної діяльності, що призводить до досягнення мети в конкретному старті, серії стартів, змагань. Тактична підготовка включає:набуття тактичних знань; набуття тактичних навичок; про своїтактичні навички; освоєння тактичного мислення.

2. Аналіз науково-методичної літератури визначив зміст і засоби тактичної підготовки з академічного веслування. Тактична підготовка команди або спортсмена з академічного веслування здійснюється в три етапи:

* Освоєння загальних знань та уявлень про тактику і тактичні варіанти проходження дистанції в академічному веслуванні;
* Практичні випробування тактичних варіантів під час тренувань;
* Розробити тактичні плани конкретних змагань.

Основними засобами і методами тактичної підготовки є: вивчення спортивної літератури; Лекції, доповіді, бесіди; Аналіз фотографій і відео Вивчення правил, особливостей рефері та конкуренції; спостереження на змаганнях: аналіз власного досвіду, аналіз власних виступів на змаганнях, аналіз щоденника спортсмена.

3. Проаналізувавши дані про наявність тактичної підготовки в загальній системі підготовки, більшість респондентів (60%), як чоловічої, так і жіночої статі, відповіли, що тактична підготовка була частиною загальної системи підготовки.

Найбільш сумнівною тактичною схемою подолання дистанції у жінок є проходження ривків, у чоловіків - проходження дистанції на брейк-пойнті. Проходження дистанційних відрізків не використовується кваліфікованими спортсменами.

4. Найбільш раціональний тактичний варіант подолання дистанції включає швидкий старт та рівномірне подолання дистанції з фінішним прискоренням. Така тактика приносить успіх якщо команда може показати високу швидкість на старті та рівномірно подолати всю дистанцію. Таке подолання дистанції можливо за умов високий швидкісних показників підготовленості у поєднанні з високою спеціальною витривалістю. Високий рівень швидкісної підготовленості дозволяє розвивати високу швидкість на старті гонки, а високий рівень спеціалної витривалості дозволяє підтримувати високу середню швидкість при низькій її варіації.

Інші варіанти долання дистанції також можуть давати результат, їх вибирають команди що планують завоювати перемогу за рахунок відриву на старті або за рахунок потужного фінішного спурту. Такі команди очевидно мають гірший рівень спеціальної витривалості, а тому роблять ставку на дуже швидкий старт (варіант на відрив), або на швидкий фініш, при цьому такі команди демонструють більш високу варіацію швидкості долання дистанції.

**Практичні рекомндації**

* + 1. Вибір тактики подолання змагальної дистанції веслярами на човнах «Дракон» повинен базуватися на особливостях фізичної підготовленості екіпажу.
    2. Найбільш раціональний тактичний варіант подолання дистанції включає швидкий старт та рівномірне подолання дистанції з фінішним прискоренням. Для використання такої тактики члени екіпажу повинні володіти високою швидкісною підготовленістю і високою спеціальною витривалістю.
    3. При недоліках підготовленості, пов’язаних с зівнем розвитку спеціальної витривалості, можливий вибір між тактикою на відрив (швидкий старт), або тактикою зі швидким фінішем.

**Список використаних джерел**

1. Белоцерковский Э.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / Э.Б. Белоцерковский. // 2–е изд., доп. – М: Советский спорт., 2009. – С.78–118.
2. Бингелис А.Ю. Теоретическое обоснование оптимального темпа в академической гребле / Бингелис А.Ю., Данишявичус И.М. // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 3. – С. 18–20.
3. Буреева А.А. Биохимическая оценка работоспособности гребцов академистов высокого класса / А.А. Буреева // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. научн. Тр. – Волгоград, Вып. 2, 1995. – С. 66–73.
4. Веслування на човнах "Дракон" : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Ю. М.Шкребтій, О. О. Чередниченко, Н. П. Єременко, В. П. Моргун. – Київ: ГАЛЛАПРІНТ, 2014. – 50 с.
5. Григорьева Н.В. Биохимическая оценка специальной работоспособности спортсменов в гребле академической / Н.В. Григорьева // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту., Минск. 2004. – С. 460–462.
6. Дж. Дункан Мак-Дугал Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Дж. Дункан Мак-Дугал, Говард Э. Уэнгер, Говард Дж. Грин. – К: Олимпийская литература, 1998. – С. 120–128, 192–210.
7. Дьяченко А.Ю. Факторы лимитирующие уровень специальной работоспособности спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко, О.М. Русанова // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех, материалы 13 международного конгресса (Алмата, 7–10 октября 2009 г.): в 2т. – Алматы , 2009 – Т. 2: Рекреация и спорт для всех. Национальные виды спорта и нетрадиционные средства и методы физического воспитания – С. 160–163.
8. Емчук И.Ф. Гребной спорт / И.Ф. Емчук. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 163 – 167.
9. Емчук И.Ф. Тактика в академической гребле / И.Ф. Емчук // Теория и практика физической культуры. Т.23 вып.5. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – С. 329 – 333.
10. Емчук И.Ф. Тактическая подготовка / И.Ф. Емчук // Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 58 – 60.
11. Емчук И.Ф. Школа гребли. / Н.В. Жмарев // – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 170 – 174.
12. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 85 – 92.
13. Зорин А .И. Использование критерия "анаэробный порог" для развития выносливости стайеров / А .И. Зорин // Научно–спортивный вестник.– 1990.–№1.–С. 30–36.
14. Иорданская Ф.А. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта (диагностика, механизмы адаптации, средства коррекции) / Ф.А. Иорданская // Сб. научн. трудов ЦНИИ спорта. – М.: Советский спорт, 1993. – 293 с.
15. Келлер В.С. Тактическая подготовка / В.С. Келлер В.Н. Платонов // Теория спорта. – К.: Вища шк., 1987. – С. 187 – 193.
16. Клавора Г. Стратегия гонки / Г. Клавора // Система подготовки зарубежных спортсменов. Вып. 5, – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 32 – 35.
17. Красовская С.В. Влияние уровня физической подготовленности на спортивный результат в академической гребле / Красовская С.В. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : Материалы 3 науч. сессии АФВиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. работы за 1997 г. и 52–й студенческой науч. конф. – Минск, 1998. – С 105–179.
18. Кропта Р.В. Оптимизация спортивной подготовки гребцов-академистов / Р.В. Кропта, Е. Черных // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 980–983.
19. Кропта Р.В. Оптимизация структуры соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов–академистов / Р.В. Кропта // 1–ая Международная конференция студентов “ Наука и спорт: взгляд в третье тысячелетие.”, Киев, УГУФВС, 1–3 июня 1999г.— К.: УГУФВС, 1999. – С. 134–136.
20. Кропта Р.В. Реалии соревновательной борьбы в олимпийской академической гребле / Р.В. Кропта, Б.Е. Очеретько // Олымпійський спорт і спорт для всіх: 9 Міжнар. наук. конгрес.: Тези доповідей – К.: Олімпійська література, 2005. –373 с.
21. Лосавио Г.С. Тактика в академической гребле / Г.С. Лосавио // Теория и практика физической культуры, Т.19, Вып.5, – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 357 – 364.
22. Лукина Т.А. Психологическая подготовленность в годичном тренировочном цикле у спортсменов циклических видов спорта (на примере плавания и академической гребли) / Т.А. Лукина, В.С. Ольшевский // Теория и практика физ. Культуры. – М: Академия, 1997. – №4 – 18 с.
23. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
24. Медведев В.В. Основы подготовки спортсмена / В.В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.
25. Михайлов В.Я. Планирование тренировочного процесса гребцов-академистов / Михайлов В.Я., Сябро М.И. // Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : Тезисы докладов областной научно-практической конференции, посвященной 10–летию ДГИФКа (Днепропетровск, 26-28 апр. 1990 г.). – Днепропетровск, 1990. – Ч. 2. – С. 84–87.
26. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – С. 240 – 245.
27. Мищенко В.С., Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В.С. Мищенко, Т. Томьяк, А.Ю. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. – К: Олимпийская литература, 2003. – № 1. – С. 57–62.
28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
29. Очеретько Б. Использование тактических моделей в соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов-академистов / Б. Очеретько, О. Шинкарук // Олимпийский спорт и спорт для всех: IV междунар. Научный конгресс. – К., 2000. – с. 96.
30. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів: Навч посібник./ В.М. Платонов, М.И. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995 с. 41–108
31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпійська література, 2004. – С. 311 – 326.
32. Родионов А.В. Психологические предпосылки повышения эффективности тактической подготовки / А.В. Родионов. – М.: Госкомспорт СССР, 1993. – С. 33 – 35.
33. Самсонов Е.Б. К вопросу о гоночной тактике. / Е.Б. Самсонов, Я.В. Шестоперов // Гребной спорт. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 72 – 80.
34. Супров К. Стратегия преодоления дистанции / К. Супров // Система подготовки зарубежных спортсменов // Вып.12., – М. Физкультура и спорт, 1983. – С. 54 – 55.
35. Тер-Ованесян А.А. Совершенствование спортивного мастерства / А.А. Тер-Ованесян. – М.: СААМ, 1995. – С. 124 – 135.
36. Тихонов А. Потенциал гребцов академистов:[Белоруссия] / А. Тихонов // Спорт на воде. – М.: Берег, 2007, №2 – С. 11–24
37. Уилмор Дж.Х., Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К. Олимпийская литература, 1997 – С.149–215
38. Ульрих Е.С. Академическая гребля / Е.С. Ульрих. – Л.: Рубин, 1970. – С. 128 – 132.
39. УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "DRAGON" [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://vinnitsa.dityvmisti.ua/ukrainian-dragon-boat-federation-udbf/> (дата звернення: 01.05.2020)
40. Фомин С.К. Гребной спорт / С.К. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
41. Фомин С.К. Гребной спорт / С.К. Фомин. – К.: Вища школа, 1971. – С. 145 – 150.
42. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 234 – 247.
43. Хербергер Э. Академическая гребля / Э. Хербергер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 166 – 172.
44. Цзен Н.В. Психотехнические игры в спорте / Н.В. Цзен. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
45. Чупрун А.К. Планирование и учет тактической подготовки гребцов / А.К. Чупрун, Ю.К. Шубин // Гребной спорт. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 26 – 27.
46. Янсен П. ЧСС, Лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Т.: Тулома 2007. – С. 81–101.
47. Brad Alan Lewis Wanted:Rowing Coach / Brad Alan Lewis. – Shark Press, 2007. – Р. 154–161.
48. Churbuck D.C. The Book of Rowing / D.C. Churbuck. – Crowood Press, 2008. –Р. 148–154.
49. Ernst Herberger Rowing/Rudern: The GDR Text of Oarsmanship / Ernst Herberger. – Sport Book Pub, 1987. – P. 47–52.
50. ICF Dragon Boat Competition Rules [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: http://udbf.org/images/docs/rules\_dragonboat\_2019.pdf.
51. John McArthur High Performance Rowing / John McArthur. – Crowood Press, 1997. – Р. 110–114.
52. Paul Thompson, Sculling: Training, Technique & Performance / Paul Thompson. – Crowood Press, 2005. – Р. 93–104.
53. Peter Janssen Lactate Threshold Training / Peter Janssen. – Human Kinetics, 2001, – Р. 191–213.
54. Volker Nolte Rowing Faster / Volker Nolte. - Human Kinetics Publishers, 2005, Р. 193-217.
55. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport & Exercise Psyhology// Third Edition. – Human Kinetics, 2003, – 586p.