**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: **Психологічна підготовка кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное до змагань**

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

Поліщука Володимира Ігоровича

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

 Рецензент:Совенко С.П. канд.фіз. вих., доцент

 Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри

(протокол № 14 від 22.11. 2022 р.)

Завідувач кафедри: Дяченко Андрій Юрійович

Київ 2022

Анотація

Поліщук В.І. Психологічна підготовка кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное до змагань.Створена для здобуттянаукового ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ 2022.

Робота присвячена вдосконаленню і модернізації психологічної підготовки спортсменів, використання психологічних можливостей як джерела стимуляції результативності виступів спортсменів. Основним завданням психологічної підготовки на етапах поглибленого тренування та спортивного вдосконалення є формування спортивної мотивації, впевненості у досягненні мети, наполегливості, самостійності, емоційної стійкості.

Мета дослідження - на основі проведення експериментального дослідження виявити особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.

Було використано методи - вивчення і аналіз методичної літератури з теми кваліфікаційної роботи, узагальнення, аналіз навчально-методичних матеріалів з проблеми психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, методи психологічної діагностики, бесіда, аналіз і синтез, контент-аналіз, порівняльний аналіз.

Наукова новизна полягає у виявленні психологічних особливостей емоційних станів кваліфікованих спортсменів, що впливають на успішність виступу в змаганнях і вибір подальших напрямків тренувального процесу у веслуванні на байдарках і каное.

Значимість роботи полягає в тому, що результати дослідження щодо психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное до змагань можуть бути використані в практиці діяльності професійних тренерів, які працюють із кваліфікованими спортсменами.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, веслування на байдарках і каное, вдосконалення, спортсмени.

Annotation

Polishchuk V.I. Psychological preparation of qualified athletes in kayaking and canoeing for competitions. Created for obtaining a master's degree in the specialty 017 Physical culture and sport. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv 2022.

The work is devoted to the improvement and modernization of psychological training of athletes, the use of psychological capabilities as a source of stimulation of the effectiveness of athletes' performances. The main task of psychological preparation at the stages of advanced training and sports improvement is the formation of sports motivation, confidence in achieving the goal, perseverance, independence, and emotional stability.

The purpose of the research is to reveal the peculiarities of the psychological training of qualified athletes in rowing on kayaks and canoes based on an experimental study.

Methods were used - study and analysis of methodological literature on the topic of qualification work, generalization, analysis of educational and methodological materials on the problem of psychological training of qualified athletes in rowing on kayaks and canoes, pedagogical observation of the training process, methods of psychological diagnosis, conversation, analysis and synthesis, content analysis, comparative analysis.

The scientific novelty consists in identifying the psychological features of the emotional states of qualified athletes, which affect the success of the performance in competitions and the choice of further directions of the training process in rowing on kayaks and canoes.

The significance of the work lies in the fact that the results of the research on the psychological preparation of qualified athletes in kayaking and canoeing for competitions can be used in the practice of professional coaches who work with qualified athletes.

**Key words:** psychological preparation, rowing on kayaks and canoes, improvement, athletes.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……………………………………………………………………....5

РОЗДІЛ 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел……………......8

1.1. Психологічна підготовка кваліфікованих спортсменів………..……8

1.2. Особливості психологічної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.........................................................................................15

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1…………………………………………….17

РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження…………………………18

2.1 Методи дослідження………………………………………………….18

2.2 Організація і проведення дослідження………………………….......19

РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів власних досліджень…………………….22

3.1 Вихідне тестування (1-е тестування)………………………………...22

3.2 Порівняння результатів 1 і 2-го тестування…………………..……..25

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3……………………………………….........31

РОЗДІЛ 4: ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ …………………………………………………………32

ВИСНОВКИ……………………………………………………………….38

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ………………………………………….40

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………..46

**ВСТУП**

**Актуальність теми роботи.** Підготовка спортсмена - це багатосторонній процес, що має специфічний зміст і форму організації. Він здатен створювати складний системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я спортсмена. Він спрямований на його всебічне виховання, в тому числі на набуття широкого кола спеціальних знань, навичок і умінь, підвищення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ.

Неухильне підвищення рівня спортивних досягнень викликає необхідність пошуку нових, більш ефективних шляхів спортивної підготовки, вимагає ще більш пильної уваги до можливостей оптимізації процесів психологічного навчання і тренування спортсменів.

Розвиток сучасного спорту невід'ємно пов'язаний із науковими дослідженнями і впровадженням технологічних новинок в тренувальний процес спортсменів. Кожен новий етап у розвитку будь-якого виду спорту вимагає якісно нового вирішення цих завдань. Сукупність технічної, фізичної та інших сторін підготовленості у веслуванні на байдарках і каное, як і спортсменів інших циклічних видів спорту, підпорядкована одній меті - досягненню якомога більшої швидкості на змаганні.

Стрімке зростання спортивних результатів серед спортсменів різних країн, що спеціалізуються, зокрема, у веслуванні на байдарках і каное, передбачає серйозне вдосконалення тренувальних програм з урахуванням останніх досягнень психологічної науки.

Веслуванні на байдарках і каное - вид спорту з переважним проявом витривалості, в якому антропометричні дані (довгі руки і довгі ноги) і маса тіла є перевагою. Велика м'язова маса означає більшу потужність в будь-якому виді спорту на витривалість, але на відміну від інших аеробних видів спорту, ця маса не має у веслуванні зворотної дії, тому що у веслуванні немає гравітаційного опору, який потрібно долати.

Розвиток спорту вищих досягнень супроводжується все більш активним залученням до нього новітніх надбань психологічної науки. На думку ряду фахівців, поряд з безсумнівною важливістю всіх зазначених компонентів загальної підготовленості спортсменів, велика увага повинна приділятися психологічній підготовці спортсменів.

Однак сьогодні увага до досліджень, присвяченим обґрунтуванню психології тренувального процесу у веслуванні на байдарках і каное в належній мірі не приділяється. Необхідно активне накопичення експериментального матеріалу, щоб здійснити перехід до методів, що дозволяє оперувати кількісними показниками для управління психологічними особливостями тренувального процесу.

Проте і сьогодні залишається ще багато проблем, які стосуються психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное до змагань.

**Мета дослідження**: на основі проведення експериментального дослідження виявити особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.

**Об'єкт дослідження**: індивідуально-психологічні якості кваліфікованих спортсменів.

**Предмет дослідження**: процес психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.

Виходячи з мети нашого дослідження, а так само з визначених нами об'єкта і предмета, виділимо те коло **завдань**, які будуть вирішуватися в ході проведення дослідження:

1. Охарактеризувати психологічну підготовку кваліфікованих спортсменів;

2. Визначити особливості психологічної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное;

3. Провести експериментальне дослідження та здійснити аналіз отриманих результатів;

4. Розбити практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.

**Методи дослідження.** У роботі були використані наступні методи: вивчення і аналіз методичної літератури з теми кваліфікаційної роботи, узагальнення, аналіз навчально-методичних матеріалів з проблеми психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, методи психологічної діагностики, бесіда, аналіз і синтез, контент-аналіз, порівняльний аналіз,. Методи аналізу і синтезу допомогли зробити висновки і підвести підсумки роботи.

**База дослідження і учасники експерименту.** Дослідно-експериментальна робота з дослідження особливостей психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное до змагань здійснювалася за участю кваліфікованих спортсменів.

**Новизна дослідження** полягає виявленні психологічних особливостей емоційних станів кваліфікованих спортсменів, що впливають на успішність виступу в змаганнях і вибір подальших напрямків тренувального процесу у веслуванні на байдарках і каное.

**Практична значимість роботи** полягає в тому, що результати дослідження щодо психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное до змагань можуть бути використані в практиці діяльності професійних тренерів, які працюють із кваліфікованими спортсменами.

**Структура роботи.** Робота складається з вступу, чотирьох розділів з підрозділами, висновків та списку літературних джерел.

**РОЗДІЛ 1**

**АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

**1.1. Психологічна підготовка кваліфікованих спортсменів**

Інтенсивне вдосконалення і модернізація психологічної підготовки спортсменів, використання психологічних можливостей як джерело стимуляції результативності виступів спортсменів обумовлюють пильну увагу, яку приділяють сьогодні пошуку і розробці нових напрямків психологічного забезпечення в спорті, зокрема у веслуванні на байдарках і каное.

Як вид діяльності психологічна підготовка спортсмена-веслувальника є складним пізнавальний процес, що включає в себе комплекс методів, методик, підходів і теорій, що сприяють корекції особистості спортсмена для досягнення максимального спортивного результату в цьому виді спорту. Оскільки психологічна підготовка охоплює всі боки і етапи підготовки спортсмена, вона носить переважно тривалий характер. [7, ст.459]

В структурі психологічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціально психічну.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має 3 структурні компоненти:

- пізнавальний – пошук правильних рішень;

- емоційний – самопереконання на основі моральних мотивів діяльності:

- виконавчий – регулювання фактичного виконання рішень способом свідомого „самопримушування”. [6, ст. 351]

В структурі спеціальної психічної підготовленості спортсмена виділяють:

* стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і змагальної діяльності;
* ступінь досконалості візуального сприйняття різних рухових дій та оточуючого середовища;
* здатність до псих. регуляцій рухів, забезпечення ефективної м’язової координації;
* здатність сприймати, організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіцити часу;
* здатність до формування в мозку випереджаючих програм реакцій, які передують реальній дії;
* здатність керувати своєю поведінкою, вчинками у взаємодіях партнерами та суперниками.

Рівень різних складників спеціальної психологічної підготовленості визначають *типом уваги*, який залежить від обсягу та зосереджуваності уваги.

Перший тип уваги відрізняється великим обсягом та внутрішньою спрямованістю (відчуття спортсмена, його почуття, думки).

Для другого типу також характерний великий обсяг уваги, але зовнішня зосередженість. Благоприємний для спортсменів, яким необхідно приймати рішення з врахуванням великої кількості зовнішніх факторів (спортіграх).

Третій тип відрізняється невеликим обсягом та зовнішньою зосередженістю. Така увага дозволяє реагувати на декілька об’єктів або рухів, та швидко приймати рішення, що дуже важливо в іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту.

Четвертий тип відрізняється невеликим обсягом та внутрішньою зосередженістю. Цей тип уваги характерний для циклічних видів спорту, особливо у видах з проявом витривалості, де важливо оцінити свій фізичний стан, ступінь втоми і т.д.

Кожен з видів уваги проявляється у різних змагальних та тренувальних ситуаціях. Вміння спортсмена переключатися з одного типу уваги на інший, контролювати обсяг та спрямованість уваги характеризуються як *пластичність* уваги.

В системі психологічної підготовки слід виділяти наступні напрямки:

* формування мотивації до занять спортом;
* вольова підготовка;
* ідеомоторне тренування;
* удосконалення швидкості реагування;
* удосконалення спеціалізованих вмінь;
* регулювання психологічної напруженості і удосконалення толерантності до емоційного стресу;
* управління стартовим станом.
* *формування мотивації до занять спортом;*

Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. Тому тренер повинен забезпечувати таку організацію та зміст тренувального процесу, які постійно ставили б завдання відчутного удосконалення.

На 1 етапі – забезпечення спрямованості на навчання та удосконалення основних рухових навичок та вмінь, вивчення основ виду спорту. У подальшому орієнтувати спортсмена на удосконалення більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно виникаючих труднощів, навантажень. Фізичний та емоціональний стрес повинен знаходитися у відповідності з його фізіологічних та психологічними можливостями.

Мотивація спортсмена тісно взаємопов’язана зі всім комплексом складових сучасної системи підготовки спортсмена – її організацію та матеріально-технічним забезпеченням, ефективністю техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, системи профілактики травм та захворювань.

Основним моментом у підтримці стійкого інтересу є робота з тренером. Залучення спортсмена до творчої роботи планування реалізації тренувальних планів, стійкого інтересу сприяє швидкому техніко-тактичному удосконаленню, росту спортивних результатів.

*б) вольова підготовка;*

Під час виховання вольових якостей у спортсменів вирішальним фактором є орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання труднощів. Практичною основою методики вольової підготовки служать наступні фактори:

1. Регулярна обов’язкова реалізація тренувальної програми змагальних установок;

Успіх спортсмена при цьому можливий лише при обов’язковому виконанні тренувальної програми, спортсмен повинен чітко усвідомлювати завдання в спорті і розуміти, що досягнення вершин неможливе без подолання великих труднощів, віри в тренера та вірно підібраної методики тренування.

1. Систематичне введення допоміжних труднощів.

2. Використання змагань та змагального методу.

Застосовуються:

- змагання з установкою на кількісний бік виконання завдання;

- змагання з установкою на якісний бік виконання завдання;

- змагання в ускладнених або незвичайних умовах.

Тому потреба в кваліфікованих фахівцях постійно зростає, а пошук нових методів у галузі спортивної психології продовжує залишатися актуальною проблемою. В даний час в спортивній психології відбувається формування нової психотерапевтичної наукової бази, виникає синтез психотерапевтичних технік, більшість з яких прийшли до нас з-за кордону, в поєднанні з національними культурними і науковими традиціями. У зв'язку з цим в сучасному олімпійському спорті постійно тривають дослідження в галузі вивчення психологічних можливостей спортсменів. [10, ст. 267]

Необхідність виявлення додаткових джерел емоційно-вольової ресурсу і внутрішніх психічних резервів у спортсменів обумовлена тим, що рівень їх фізичних навантажень, рекордів і функціональних можливостей досягає майже граничних показників. Подальше підвищення результатів можливо лише за умови впливу позатренувальних методів або використання психологічних резервних можливостей спортсмена. Тому необхідність вирішення цього питання є одним з пріоритетних напрямків сучасної психології спорту.

Створення умов для розвитку і вдосконалення системи психологічної підготовки спортсменів передбачає використання комплексу сучасних ефективних науково обґрунтованих методів впливу на особистість спортсмена. До найбільш дієвих і результативних в області психології спорту методів психологічного впливу відносяться спортивний коучинг, сугестивні психотехніки, елементи психоаналіз, тренінгові вправи та ін. Ефективність впливу більшості методик, використовуваних для здійснення психокорекції в спорті, в останні роки досліджена цілим рядом вчених, проте система знань про методи психологічної підготовки спортсменів-веслувальників в сучасному спорті остаточно не сформовані.

Складний механізм здійснення вибору методів психологічного впливу в спорті вимагає враховувати особливості перебігу спортивної діяльності, специфіку виду спорту, психологічні та індивідуально-типологічні особливості спортсмена. Головними відмінностями психології спортсменів, особливо спортсменів високої кваліфікації, від осіб, які не займаються спортом, є відсутність інстинкту самозбереження, завищена самооцінка, наявність спортивної агресії або її сублімація і володіння прийомами жорсткої безкомпромісної психологічної атаки, особливо в ігрових видах спорту. [13, ст. 118 ]

Численні результати досліджень психічних властивостей особистості спортсменів вказують, що прогноз ефективності психотерапії, як в тренувальних, так і в змагальних умовах діяльності, особливо корекція передстартових психічних станів, безпосередньо залежить від типу темпераменту, особливо від ступеня вираження факторів інтроверсії-екстраверсії. Як правило, у спортсменів високого класу, особливо при обстеженні досить великих вибірок, відзначається значна тенденція до екстраверсії. Однак конкретних причин даного факту поки не виявлено. Проте, є достатня кількість експериментальних даних, що свідчать про домінуванні екстраверсії у спортсменів різних видів спорту.

Залежно від специфіки виду спорту висуваються характерні вимоги до вибору методів психологічного впливу на особистість спортсмена. Наприклад, в ігрових видах спорту (футбол, хокей, волейбол, баскетбол, теніс, шахи та ін.) необхідно поєднувати елементи індивідуальної психотерапії з груповою. Оскільки більшість ігрових видів спорту є командними, переважна увага повинна приділятися груповій роботі, наприклад, використовуючи тренінг асертивності.

При роботі з представниками складно-координаційних (фристайл, спортивна та художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду та ін.) і циклічних (бігові дисципліни легкої атлетики, плавання, веслування, велоспорт, лижний, ковзанярський спорт та ін.) видів спорту, психотерапія набуває ряд характерних особливостей. Групова психотерапія дає позитивні результати в умовах корекції кризових ситуацій при недружньому, негативному щодо спортсмена до всіх авторитетів, або при дратівливості, запальності, агресивності. [27, ст. 82-86]

У психотерапевтичної групі конфронтація одного спортсмена може бути швидко і успішно збалансована шляхом підтримки іншими членами групи. Тому на етапі відновлення після змагань (особливо, якщо команда виступила невдало) більш доречною є групова психотерапія (психодрама, соціодрама, тренінг та ін.). Особливістю підбору методів психокорекції в єдиноборствах, до яких відносяться всі види боротьби і бокс, є орієнтація спортсмена на оволодіння здатністю управляти психічними захистами, страхами і болем.

У швидкісно-силових видах спорту (легкоатлетичні види спорту, метання, спринтерські номера програми в різних видах спорту), як і в багатоборстві (лижне двоєборство, легкоатлетичне десятиборство, сучасне п'ятиборство і ін.), де невдалі виступи в змаганнях, травми, перевантаження, конфлікти для представників цього напрямку є найбільш психотравмуючими, першочерговим завданням психолога є навчання спортсмена саморегуляції емоційного стану, що може бути досягнуто методами холодинаміки, тілесно-орієнтованої терапії або дихальних практик.

Окремо слід розглянути методи психологічного впливу, які успішно використовуються представниками всіх видів спорту і є універсальними: арт-терапія, психоаналіз, гештальт терапія (в спорті застосовується як ідеомоторна тренування), NLP-технології та спортивний коучинг (прогресивна психотехнологія досягнення успіху і розвитку системи цілепокладання). [15, ст. 752]

З огляду на колосально розвинені вольові якості професійних спортсменів, їх величезну цілеспрямованість, безкомпромісність, готовність до дії і дисциплінованість, результативність застосування цих методів вище, ніж при роботі з людьми, які не займаються спортом. Специфіка психології спортсмена полягає в наявності у нього виключно високого рівня мотивації, що дозволяє йому піддавати себе багаторічним щоденним фізичним і психічних навантажень з метою досягнення перемоги на змаганнях. Завдяки такій психічної особливості спортивна діяльність дає можливість найкращим чином відстежувати динаміку людських можливостей. Високий рівень мотивації виникає під впливом ряду факторів, до яких відносяться: зіставлення власних результатів з досягненнями інших спортсменів, потреба в самоствердженні та забезпеченні успішних життєвих перспектив, наполеглива реалізація своїх здібностей і невпинне втілення планів.

Розгляд основних напрямків психологічної підготовки спортсменів вказує на те, що підбір методів психокорекції доцільно здійснювати з урахуванням віку, статі, психологічних і психофізіологічних особливостей спортсмена, зокрема, з використанням індивідуалізованих критеріїв оцінки вираження психофізіологічного стресу, а також характеру його рухової активності, що є передумовою для індивідуалізації процесу психологічної підготовки.

**1.2. Особливості психологічної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное**

Веслуванні на байдарках і каное є одним з видів спорту, які забезпечують найбільш повну загальну фізичний розвиток. Це обумовлено участю у виконанні гребка всіх груп м'язів, широкої амплітуди рухів, досить високими зусиллями на гребку, тривалістю спортивного вправи і його емоційністю. Однак тільки спеціалізованих засобів підготовки, особливо на початкових етапах, недостатньо для гармонійного розвитку спортсмена і створення бази зростання його спортивної майстерності.

Постійно зростаючий рівень і щільність спортивних результатів в найбільших вітчизняних і міжнародних змаганнях, напруженість боротьби на всіх етапах ставлять перед спортсменом і тренером все більш складні завдання в галузі вдосконалення методики підготовки.

Перемога в змаганнях, завоювання призових місць стає неможливим без багаторічної цілорічної цілеспрямованої підготовки з науково обґрунтованим співвідношенням обсягів та інтенсивності загальної і спеціальної підготовки, а також застосовуваних тренувальних засобів на кожному етапі. [22, ст. 292-296]

Поєднання видів спорту - основного і «міжсезонного», широко застосовувалося раніше для забезпечення цілорічної підготовки, зараз застосовується досить рідко, так як не дає потрібного ефекту.

На зміну «міжсезонний» видів спорту прийшла загальна фізична підготовка, що включає використання відразу великої групи вправ з багатьох видів спорту із застосуванням спеціальних тренажерів. На етапах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності збільшився обсяг спеціальної підготовки, частина якої виконується на гребних.

Розвиток таких провідних у веслуванні фізичних якостей, як сила і витривалість, коригування розвитку різних груп м'язів, розширення діапазону рухових навичок до рівня, що забезпечує вдосконалення технічної майстерності і стійкість до факторів, що заважають, досягається тільки при оптимальному на кожному етапі співвідношенні засобів загальної та спеціальної підготовки, і вмілому перенесення і трансформації технічних навичок і фізичних якостей в греблю. [20, ст. 57-61]

У загальній підготовці весляра широко застосовуються деякі види спорту і вправи, що допомагають вирішити зазначені вище завдання. Серед цих видів спорту можна назвати: плавання, легку атлетику, біг на лижах, спортивні ігри, загально-розвиваючі вправи, силову підготовку.

Аналіз наукової літератури та передової практики показує, що до пріоритетних напрямів психологічної підготовки спортсменів-веслувальників відносяться: психодіагностика психічних пізнавальних процесів, властивостей особистості та емоційних станів спортсмена, а також комплекс психокорекційних програм і психотерапевтичних прийомів. Використання комплексу сучасних психологічних методів робить позитивний вплив на динаміку параметрів соціальної адаптованості, мотиваційно-ціннісної структури особистості спортсмена, його психічного і психофізіологічного стану, і на підвищення мобілізаційних показників нервової системи.

Важливо відзначити, що в застосуванні сучасних модифікованих для спортивної діяльності методів і технологій психотерапії вбачається великий потенціал, як для розвитку психології спорту, так і для практичної діяльності спортивних психологів і тренерів, які виводять спортсменів до вершин спортивних досягнень.

Тому питання дослідження психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів-веслувальників виступають важливими сьогодні. Треба спрямовувати наукові зусилля на пошук нових підходів до вирішення проблеми психологічного впливу в спорті вищих досягнень з метою удосконалення системи психологічної підготовки спортсменів-веслувальників.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Веслувальний спорт відноситься до циклічним видів спорту, під час занять з якими спортсмени розташовуються в човнах, сприяючи її руху роботою веслами, використовуючи для цього фізичну підготовку, зокрема, м'язи рук, спини, ніг. Змагання з олімпійської програми проводяться в 14-ти класах.

Веслуванні на байдарках і каное має відмінності від інших видів цього спорту за способом руху, по одержуваних навантажень. Веслуванні на байдарках і каное є таким видом спорту, при якому учасник змагань використовує до 95% всіх своїх м'язів.

Для своєчасного виявлення несприятливих психологічних станів, які можуть привести до негативних результатів, вивчення рівня оволодіння необхідними навичками, забезпечення індивідуального підходу тренеру необхідно враховувати психологічні особливості спортсменів, при створенні психологічних умов для успішної тренування і підготовки.

Перспективним напрямком в удосконаленні функціональної підготовленості є розробка програм на основі психолого-педагогічних уявлень про особливості динаміки показників психологічної підготовленості спортсменів до змагань.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

 **2.1 Методи дослідження**

Веслуванні на байдарках і каное широко поширена в усьому світі. Привабливість цього виду спорту полягає в різнобічної оздоровчої спрямованості, що сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму.

У програмі Олімпійських ігор 2021 гребний вид спорту займає дванадцяте місце за кількістю розігруються комплектів медалей. Даний вид спорту пред'являє особливі вимоги до техніки, координаційної та емоційної здатності спортсменів. [16, ст. 624]

**Мета дослідження** - дослідити особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.

**Використано методи:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, методика САН, що досліджує три основні складові функціонального психоемоційного стану - самопочуття, активність і настрій; експрес-оцінка емоційних станів спортсмена «Градусник» (Ю.Я. Кисельов).

Основне методичне завдання при підготовці спортсменів в групах вдосконалення спортивної майстерності є завершена підготовка спортсменів, створення необхідних умів для досягнення майбутніх високих результатів.

**Методологічна основа експерименту**. Необхідно відзначити, що наша дослідницька частина спирається на положення інституціонального підходу (спорт як соціальний інститут; Ж. Кудрявцева, Л. Лубишева, Ю. Окунців), соціокультурного підходу (спорт як частина культури суспільства, міжнародний спорт як глобальний феномен; С. Морін, Д. Маршалл, Ж. Фрідман, Ж. Дюмазедье), а також, ідеї диференційованого підходу тренувального навантаження спортсменів (В. Єрмаков, П.В. Квашук, І.І. Сулейманов). Тренувальний цикл, відповідно до теорії Л.П. Матвєєва, складається з трьох періодів: підготовчого (забезпечення становлення спортивної форми); змагального (створення умов для збереження спортивної форми та реалізації набутих оптимальних можливостей у спортивних досягненнях) і перехідного (підтримування тренованості на певному рівні засобами активного відпочинку), що є сполучною ланкою двох циклів тренувань.

Відзначимо, що зростання спортивних результатів найближчим часом буде залежати в основному від прогресивного збільшення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної боротьби показників при належній увазі до психологічної підготовленості веслярів. [20, ст. 103-106]

Навчально-практичний аспект підготовки кваліфікованих спортсменів складається з технічної підготовки, навчання техніці безпеки і виховної роботи зі спортсменами.

Технічна підготовка кваліфікованих спортсменів-веслярів полягає у формуванні рухових навичок, які в подальшому дозволяють в повній мірі користуватися можливостями власного організму спортсмена. [14, ст. 48-58] Так як гребний спорт є циклічним видом спорту, то техніка виконання рухів в човні передбачає створення замкнутого циклу, спрямованого на раціональну організацію внутрішніх, зовнішніх сил для збільшення швидкості руху човна.

**2.2 Організація і проведення дослідження**

Для проведення дослідження нами було обрано 4 кваліфікованих спортсменів:

1. Вітковський Станіслав - майстер спорту України

2. Гапонов Павло - майстер спорту України

3. Слободенюк Ярослава - майстер спорту України

4. Цикал Назар - майстер спорту України

Для вимірювання емоційних станів в період навчально-тренувальних зборів і змагань використана методика САН, (розроблена співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова В.А. Доськина, Н.А. Лаврентьєвої, В.Б. кулі і М.П. Мірошниковим в 1973 р).

 **САН**

Підрахунок результатів анкети, заповненої згідно з інструкцією, проводиться наступним чином. Кожна буква в назві анкети позначає певний стан людини: С - самопочуття, А - активність, Н - настрій. Букві «С» відповідають наступні пари слів - 1, 2; 7, 8; 13, 14; ... і т. д., через кожні дві пари на третю. Букві «А» - 3,4; 9,10; 15,16; ... і т.д., через той же інтервал. Букві «Н» - 5, 6; 11. 12; 17, 18; ... і т.д.

Наведені пари складають в сумі оцінку кожного стану. У цифровому варіанті це виглядає наступним чином. Подумки (спочатку роботи для практики - письмово) проставляється оцінка кожної клітини, потім ті клітини, які були закреслені випробуваними, підсумовуються, виходячи з цієї шкали. Слід звернути увагу на те, що для «С» і «Н» шкалювання йде справа наліво, а для «А» зліва направо.

На завершення для переведення даних в загальноприйняту дев'ятибальні шкалу, отримані сумарні результати необхідно розділити на 10 (за кількістю питань про кожне стані).

Далі були відібрані показники загальної психологічної готовності: мотивація, спрямована на результат діяльності, її процес і самовдосконалення; наполегливість; позитивне ставлення до фізичних навантажень; вміння саморегуляції передстартового психічного стану; показники спеціальної психологічної готовності - високі значення самопочуття, активності, настрою, впевненості і оптимальні - напруги, тривожності і емоційного збудження.

Психологічні якості, які є факторами формування змагальної готовності, відбиралися також за участю цих експертів зі списку стійких спортивно важливих психологічних якостей, сюди увійшли: сила нервової системи, активність як властивість темпераменту, ригідність, емоційність, рухова чутливість.

Мотивація спортивної діяльності вивчалася за методикою А. М. Ніколаєва «МСД»; наполегливість за методикою «Вольові якості особистості»; ставлення до фізичних навантажень і вміння саморегуляції - за анкетами шкального типу; всі показники спеціальної психологічної готовності - за методикою А. М. Ніколаєва «САННТУВ»; сила нервової системи вимірювалася за методикою Я. Стреляу; фізична активність - за методикою «ФАЧ» А. Н. Миколаєва; пластичність і емоційність - за опитувальником J. Brengelman і L. Brengelman. Використовувався метод рангової кореляції і достовірності відмінностей t-Стьюдента.

**РОЗДІЛ 3**

**АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**3.1. Характеристика результатів вихідного тестування (1-е тестування)**

Для тестування були обрані чотири періодів, зазначених як найбільш важливих для реєстрації емоційного стану спортсменів:

• предзмагальний період перших змагань;

• післізмагальний період перших змагань;

• передзмагальний період других змагань ;

• після змагальний період других змагань.

***Таблиця 1.***

**Методика для вимірювання емоційних станів в період інтенсивного фізичного і психічного навантаження САН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | До експеременту | Після екпреременту | Достовірність розходжень |
| Пред змагальний період перших змагань | Після змагальний період перших змагань | Перед змагальний період другого змагального циклу | Після змагальний період другого змагального циклу |
| Самопочуття | 7±0,88 | 4,2±0,88 | 5,6±0,44 | 2,6±0,44 |  |
| Активність | 8,2±0,45 | 4,8±0,45 | 5,4±0,22 | 2,8±0,22 |  |
| Настрій | 7,8±0,51 | 5,2±0,51 | 5,3±0,33 | 3,4±0,33 |  |

У представленій таблиці 1 видно, що емоційні стани в період інтенсивного фізичного навантаження у спортсменів не стабільні і змінюються в залежності від етапу підготовки, результатів змагань і тривалістю періодів між окремими змаганнями і змагальними циклами. Так, найвищі показники по досліджуваних параметрах простежуються на початковому етапі підготовки і в період перед першими змаганнями.

У першому випадку отриманий результат обумовлений тим, що спортсмени тільки звикали до інтенсивних фізичних навантажень і ще не встигли відчути скупчення втоми як фізичної, так і в психоемоційному плані. У другому випадку показники обумовлені значимістю і зосередженістю спортсменів першими змаганнями в змагальному сезоні. Найнижчі показники отримані після другого змагального циклу. Це можна пояснити накопиченням втоми, маленьким часовим проміжком між першими і другими змаганнями, показаними не дуже високими результатами.

Треба відзначити, що другі змагання були не окремо взятим змаганням, а цілим циклом, тривалістю в тиждень, що безсумнівно вимотує спортсмена. Відносне падіння кількісних даних можна побачити в періоди закінчення базового етапу (в порівнянні з початковим) і предзмагального етапу другого змагального циклу в порівнянні з першими змаганнями. Тут свою роль зіграли результати перших змагань, відносно часті переїзди, короткий підготовчий період до другого змагального циклу, накопичення фізичної та емоційної втоми.

Методика експрес-оцінки емоційних станів спортсмена - «градусника» станів, запропонованого Ю.Я. Кисельовим. «Градусник» являє собою шкалу, що складається з 100 шкал.

Спортсмену пред'являється дана шкала, на якій він повинен зробити відмітку того рівня стану, який він відчуває в даний момент. Вимірюються наступні показники:

• самопочуття;

• настрій;

• бажання тренуватися;

• задоволеність тренувальним процесом;

• відносини з товаришами;

• відносини з тренером;

• спортивні перспективи;

• готовність до змагань.

Тест займає мінімум часу, і з його допомогою можна виміряти в будь-який момент, а також будь-який компонент або комплекс компонентів передстартового, змагального і після-змагального стану.

Діагностика проводилася протягом тижня в 2 періоди, запропонованих в першій використаної методикою:

• період перших змагань;

• період другого змагального циклу.

Отримані дані можна звести в таблицю.

***Таблиця 2.***

Експрес-оцінка емоційних станів спортсмена (методика «градусник» Киселева)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показник | До експерименту | Після експерименту | Достовірність розходжень |
| Початковий період | Завершення базового періоду | період перших змагань  | період другого змагального циклу |
| самопочуття | 83± | 67 | 77 | 62 |  |
| настрій | 81± | 42 | 80 | 53 |  |
| бажання тренуватися | 84 | 40 | 72 | 42 |  |
| Задоволеність тренувальним процесом | 74 | 63 | 77 | 60 |  |
| Відносини з товаришами | 91 | 94 | 95 | 87 |  |
| Відносини з тренером | 52 | 42 | 40 | 40 |  |
| Спортивні перспективи | 40 | 31 | 56 | 41 |  |
| Готовність до змагань | 22 | 30 | 45 | 40 |  |

**3.2 порівняння результатів 1 і 2-го тестування**

Проведемо порівняльний аналіз отриманих результатів.

Аналізуючи дані наведеної таблиці 2 треба відзначити схожість тенденцій з результатами першої методики САН. Дійсно, можна простежити, що на початковому етапі і в період перших змагань в порівнянні з серединою навчально-тренувальних зборів і другими змаганнями показники по окремо взятих показників, що належать переважно до суб'єктивного сприйняття своєї готовності, вище.

Це можна пояснити схожими причинами, виявленими в першій методиці: накопиченої втомою, невисокими результатами, показаними під час змагань, коротким періодом між змаганнями, щодо частими переїздами. Примітно те, що показник відносин з товаришами під час усіх періодів тестування залишався на досить високому рівні, що може говорити про високу колективної згуртованості і найменшого впливу на відносини в колективі вище перерахованих несприятливих факторів. Однак, можна помітити і те, що показник відношення з тренером падав до кінця всього циклу навчально-тренувального збору, що може говорити про втрату довіри з огляду на низькі результати на змаганнях.

За результатами діагностики емоційних станів спортсмена можна побачити те, що ці стани не є стабільними, статичними. Залежно від періоду підготовки вони змінюються, і ці зміни залежать від ряду причин, а самі емоційні стани безпосередньо впливають на успішність виступу в змаганнях і вибір подальших напрямків тренувального процесу. Щоб емоційні стани спортсменів допомагали їм успішно виступати, потрібно вчасно діагностувати несприятливі тенденції і спробувати правильно скорегувати тренувальний процес.

Використання своєчасної психодіагностики в роботі тренера дозволяє виявити ряд важливих факторів (інтереси, мотиви, ставлення до спортивної діяльності, розуміння спортсменами шляхів досягнення поставленої мети), які будуть допомагати йому правильно організувати психологічну роботу з даними спортсменами. Дані психодіагностики дають можливість тренеру працювати не наосліп або інтуїтивно, а виходити на вирішення проблемних ситуацій, які можуть виникнути в роботі з окремими спортсменами. [18, ст. 391]

Таким чином, організаційно-методичні особливості побудови тренувального процесу у веслуванні на байдарках і каное передбачає підготовку спортсмена не тільки в технічній частині, а й раціональний розподіл тренувальних навантажень, вміння знайти правильне поєднання всіх компонентів спортивної підготовки, а також навчання правилам регуляції емоційних станів в період інтенсивного фізичного навантаження у спортсменів.

Як відомо, в спортивній психології вироблено безліч засобів психологічної підготовки спортсменів, але якщо ці засоби і використовуються, то «потоковим» способом, для всіх відразу.[25, ст. 71-73]

Як показали результати дослідження, такий традиційний підхід як до загальної, так і до спеціальної психологічної підготовки спортсменів часто не приносить належного ефекту. Для постановки завдань і підбору засобів індивідуально спрямованого впливу потрібні дані, що відображають внутрішні чинники компонентів психологічної готовності спортсменів і показують переваги такої індивідуалізації. Результати дослідження, спрямованого на виявлення факторів і динаміки компонентів психологічної підготовки спортсменів, показані в даній статті.

Можна зробити наступні висновки.

1. До числа найбільш впливових на успішність виступів спортсменів відносяться наступні компоненти загальної психологічної підготовки спортсменів: мотивація результату виступів; мотивація процесу діяльності; мотивація самовдосконалення; наполегливість; позитивне ставлення до фізичних навантажень; вміння саморегуляції передстартового стану. До числа чинників успішності виступів відносяться наступні компоненти спеціальної готовності: самопочуття, активність, настрій, упевненість, напруга, тривожність і емоційна збудження.

2. Внутрішніми факторами загальної психологічної підготовки спортсменів є: сила нервової системи, активність як якість особистості, ригідність. Факторами спеціальної психологічної готовності є сила нервової системи і активність (якість).

3. Індивідуальний підхід у постановці задач і в підборі засобів загальної психологічної підготовки спортсменів-веслувальників допомагає істотно підвищити показники, що відображають ефект цієї підготовки, особливо - умінь саме регуляції психічного стану і мотивації процесу спортивної діяльності. Крім того, він сприяє підвищенню мотивації результату виступів і поліпшенню ставлення до фізичних навантажень.

4. Індивідуалізація психологічної підготовки веслярів значно підвищує активність як стан спортсменів, дозволяє зберігати стенічний настрій перед стартом і хороше самопочуття. Головне ж, що значно оптимізується стан емоційного передстартового збудження.

Отримані результати дослідження справедливі по відношенню до веслувального спорту.

***Таблиця 3***

Достовірні відмінності компонентів психологічної готовності в експериментальних умовах до і після використання індивідуалізації засобів психологічної підготовки веслярів (в стенах; N = 4)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компоненти психологічної готовності | Було | Стало | Відмінності |
| X1 | S | X7. | S | d | t | Р |
| Загальна психологічна підготовка |
| Мотивація результату | 5,64 | 0,85 | 7,66 | 0,55 | 1,02 | 2,07 | 0,05 |
| Мотивація тренування | 5,10 | 0,31 | 6,16 | 0,23 | 1,06 | 2,59 | 0,01 |
| Відношення до навантажень | 7,13 | 0,23 | 7,99 | 0,21 | 0,86 | 2,39 | 0,05 |
| Уміння саморегуляції | 5,31 | 0,42 | 6,46 | 0,15 | 1,15 | 3,22 | 0,01 |
| Спеціальна психологічна підготовка |
| Самопочуття | 4,98 | 0,88 | 5,99 | 0,44 | 1,01 | 2,10 | 0,05 |
| Активність | 4,84 | 0,45 | 8,55 | 0,22 | 3,71 | 9,30 | 0,001 |
| Настрій | 4,79 | 0,51 | 6,22 | 0,33 | 1,43 | 3,13 | 0,01 |

Показник «Вміння саморегуляції» є інтегративним і включає в себе вміння використовувати дихальні вправи, метод адаптивного вправи, метод релаксації, самонакази, самопереконання і прийоми розрядки (в стінах); d-відмінності між двома вимірами; t - коефіцієнт Стьюдента; p - рівень достовірності.

З шести показників загальної психологічної готовності достовірні зміни відбулися в чотирьох, а в показниках спеціальної готовності - в чотирьох з семи. Найбільш підвищилися значення двох показників загальної психологічної готовності - мотивації виконання завдань на навчально-тренувальних заняттях і умінь саморегуляції, тобто показники, які є факторами змагальної результативності. Крім того, знизилися значення стандартних помилок всіх чотирьох показників. Якщо значення показників підвищилися, а їх варіативність знизилася, значить позитивні зміни відбулися у тих веслярів, у яких спочатку вони були на низькому рівні.

Встановлена ефективність використання індивідуального підходу в загальній психологічній підготовці спортсменів не вимагає виявлення характеру впливу як на рівень спеціальної психологічної готовності, так і на результат виступів спортсменів: це відомо з численних досліджень, проведених спортивними психологами. Є підстави припустити, що показники загальної психологічної готовності, сформовані в експериментальний період і з застосуванням індивідуальних засобів, мають інші форми впливу на стан і на успішність виступів, в порівнянні з тими, які формувалися традиційно і в певній мірі стихійно.

Але треба відмітити, що позитивно змінилися такі компоненти передстартового стану, як самопочуття і настрій: вони обидва знаходяться в залежності від поточних умов. Пояснити ці зміни можна лише тим, що при домінанті майбутньої змагальної боротьби ці «поточні умови» йдуть на другий план.

До експериментального періоду за дві-три години до старту рівень емоційного збудження був 7,34 (σ = 1,69; v = 23%), а став 7,18 (σ = 0,86; v = 12%). Подібна картина спостерігається і по відношенню до інших компонентів психічного стану - напруги і тривожності. Зміни значень цих трьох показників психологічної готовності спортсменів за експериментальний період відбулися у тих веслярів, у яких спочатку ці показники були відносно низькими.

Як відомо, для успішності виступів спортсменів деякі компоненти психологічної готовності повинні бути не на високому рівні, а на оптимальному (емоційне збудження - на рівні вище середнього, але не надмірно високим - 7-8 стіною). У зведеній таблиці присвоювалися найбільш високі значення (10 балів) 7,5 балами, які зменшувалися як у випадках збільшення значень, так і їх зменшення, а при перерахунку змінених даних зведеної таблиці були отримані інші результати:

X 1 = 6,20; X 2 = 7,16; S1 = 0,21;

S2 = 0,19; d = 0,96; t = 4,8; р ≤ 0,01.

Таким чином, ефект від індивідуалізованої психологічної підготовки спортсменів очевидний і стосується успішності оптимізації рівня емоційного збудження. На формування оптимального рівня емоційного збудження, головним чином, і спрямовані майже всі кошти спеціальної психологічної підготовки. Цим пояснюється досить висока вірогідність різниці цього компонента психічного стану між двома вимірами, після формуючого експерименту.

У контрольний період, з використанням тих же засобів психологічної підготовки спортсменів, але без їх індивідуалізації, також відбулися позитивні зміни. Однак достовірні відмінності стосуються лише одного компонента психологічної готовності - стану впевненості (зміна з 3,16 до 4,47 Стен при S1 = 0,44; S2 = 0,21; t = 2,12; р≤ 0,01). Це, ймовірно, пов'язано з набуттям досвіду виступів на змаганнях

Всі отримані експериментальним шляхом результати доводять доцільність застосування індивідуалізації завдань і засобів загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів-веслувальників.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

У третьому розділі були представлені результати експериментального дослідження, спрямованого на виявлення доцільності використання психологічного індивідуального підходу в психологічній підготовці спортсменів, що займаються веслуванням на байдарках і каное .

Наведено дані, які визначають склад спортивно важливих якостей веслярів, що впливають на загальну і спеціальну готовність спортсменів до виступу на змаганнях. Саме ці якості враховувалися при розробці рекомендацій з індивідуального підбору завдань психологічної підготовки і з відбору засобів їх вирішення з використанням індивідуального підходу.

Обґрунтовано необхідність індивідуалізації психологічної підготовки спортсменів, що дозволяє істотно оптимізувати вираження параметрів компонентів загальної підготовленості (вміння саморегуляції передстартового стану і мотивації всього процесу тренувальної та змагальної діяльності) і спеціальної підготовленості (активності і передстартового стенічного настрою).

Прикладний аспект досліджуваної проблеми може бути реалізований в практиці психологічної підготовки спортсменів до змагань.

**РОЗДІЛ 4:**

 **ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Проведемо обговорення і детальний аналіз отриманих результатів.

Ми визначили, що психологічне забезпечення педагогічної діяльності в сфері спорту включає в себе: загальну психологічну підготовку спортсменів, спрямовану на позитивну зміну їх особистості; спеціальну психологічну підготовку, завданням якої є регуляція поточного поведінки і стану; усунення проблем, які пов'язані з діяльністю, але впливають на неї, найчастіше - у формі допомоги в налагодженні міжособистісних відносин і позбавлення від шкідливих звичок.

На перший погляд здається, що при наявності способів усунення проблем психологічного характеру в роботі зі спортсменами можна розробити і використовувати алгоритм боротьби з кожною із цих проблем. У такому випадку було б можна використовувати комп'ютерну програму, в яку були б закладені ці способи, і комп'ютер видавав би готові рішення.

Незважаючи на те, що спортивна психологія дає безліч засобів для роботи зі спортсменами, використовувати їх або важко, або неможливо. [25, ст. 61-69]

Ми вважаємо, що це стається тому, що проблемою психологічної роботи в спорті є неможливість використання цих способів у силу унікальності кожної людини, і зокрема спортсмена-веслувальника.

Потрібні індивідуалізація психологічної підготовки кожного спортсмена і, в крайньому випадку, диференційований підхід в цій роботі.

Звернення до педагогічної та спортивної літературі, що стосується індивідуалізації психологічної підготовки спортсменів-веслувальників, показало, що таких досліджень дуже мало, вони, як правило, носять теоретичний характер і фрагментарні. Експериментальні ж роботи виконані лише при дослідженні спортсменів вищої майстерності.

Практична значимість інформації про ефективність використання індивідуального і диференційованого підходів в психологічній підготовці і її дефіцит в науковій літературі роблять результати дослідження з нашої теми актуальним.

Метою дослідження було виявлення ефективності використання індивідуального підходу в психологічній підготовці спортсмена. Передбачалося, що з трьох форм психологічної підготовки спортсменів (при традиційному, індивідуальному і диференційованому підходах) найбільш ефективним є індивідуальний.

В результаті проведення дослідження ми виявили, що стан психологічної готовності до діяльності багато в чому визначає її успішність: це яскраво проявляється в екстремальній діяльності, до якої належить і спортивна. Однак питання про психологічні компоненти готовності до діяльності є дискусійним, але саме психологічні складові готовності до неї є її показниками.

Готовність до діяльності, включаючи в себе все психологічні компоненти, є інтегральним утворенням.[24, ст. 15-18] Про недостатню вивченість психологічних компонентів готовності до діяльності в спорті кажуть дві обставини: стан готовності відносять до характеристик діяльності, або до характеристик особистості суб'єкта діяльності.[27, ст. 82-86] Окремими поняттями психологічної готовності до діяльності можуть бути: бойова готовність, бойовий дух, мобілізаційна готовність спортсмена, його налаштованість. Якщо в визначеннях психологічної готовності до виступів немає єдності, то відносно її компонентів єдності думок і бути не може.

Все різноманіття засобів, пропонованих спортивної психологією як для загальної, так і для спеціальної психологічної підготовки спортсменів, являє собою списки загальних рекомендацій. Індивідуальні особливості спортсменів, як правило, не враховуються. Результати ж дослідження можливостей індивідуалізації та диференціації можуть з'явитися обґрунтуванням створення технологій, при реалізації яких будуть враховуватися індивідуальні особливості спортсменів в психологічній підготовці.

Звернення до спеціальної наукової літератури показало, що психологічна допомога в змагальний період потрібно далеко не кожному спортсмену, а той чи інший засіб не всім підходить, тобто потрібно індивідуалізація.[28, ст. 84-91] Вона не означає надання індивідуальної допомоги всім спортсменам, але означає знаходження спільних, одиничних і особливих засобів психологічної допомоги.

До загальних засобів відносяться ті способи впливу, які корисні всім спортсменам, до одиничних - які можуть бути використані в відношенні лише одного спортсмена з команди і до особливих - засоби, які корисні лише для частини веслярів і незастосовні для інших спортсменів (диференційований підхід).

Виникає необхідність визначення задач і таких засобів їх вирішення, які можна використовувати для всіх спортсменів-веслувальників (загальні засоби), які придатні лише для їх частини (особливі), і тих засобів, які можна використовувати лише до окремих спортсменам (поодинокі).

Виявлення факторів психологічної готовності дозволило розробити спеціальні індивідуалізовані і диференційовані засоби становлення психологічної готовності веслярів. Для кожного спортсмена були складені списки завдань психологічного забезпечення їх діяльності, засобів їх вирішення і методичні вказівки.

Треба згадати, що індивідуалізований підхід в роботі зі спортсменами не виключає використання і загальних для всіх спортсменів засобів впливу в процесі їх психологічної підготовки.

Існує багато засобів індивідуалізації психологічної підготовки спортсменів. Розглянемо на прикладі рекомендації щодо реалізації індивідуального підходу в психологічній підготовці веслувальників.

Важливим фактором психологічної готовності спортсменів є ригідність - пластичність.

Ригідним спортсменам ми рекомендуємо: попереднє, спільне з психологом планування дій в період перед змаганнями; моделювання умов майбутніх змагань; використання улюблених засобів психологічного налаштування на виступ; спонукання до звичного дотримання режиму всього змагального дня.

Виконання перерахованих рекомендацій допомагає не тільки процесу оволодіння і закріплення вміння саморегуляції передстартового стану, але і, як передбачалося, при їх використанні сприяє профілактиці та оптимізації рівня напруги, тривожності і емоційного збудження.

Якщо для ригідних спортсменів як засіб регуляції емоцій застосовувався метод раціональної терапії, то для пластичних - відключення і перемикання.

В рамках індивідуального підходу використовувався і метод диференційованого підходу в загальній і спеціальній підготовці спортсменів. Наприклад, групи активних і пластичних спортсменів з метою оптимізації їх передстартового стану рекомендувалася більш інтенсивна розминка, а менш активним і ригідні - менш інтенсивна. Першим рекомендуємо більш широке коло методів саморегуляції психічного стану, ніж останнім. Або для підвищення мотивації результату у активних і пластичних спортсменів більш часто використовувалися прийоми перетворення їх потягів в мотиви.

Для виявлення ефективності індивідуалізації психологічної підготовки веслярів до виступів використовувався порівняльний метод дослідження показників як загальної, так і спеціальної психологічної готовності спортсменів. Порівнювалися показники психологічної готовності до початку реалізації розроблених засобів процесу індивідуалізації психологічної підготовки і відразу після її реалізації. Крім того, порівнювалися показники експериментальних і контрольних умов, коли для всіх спортсменів, які взяли участь в дослідженні, створювалися різні експериментальні умови.

У контрольному періоді застосовувався традиційний підхід, коли засоби індивідуалізації ще не були розроблені, в експериментальному - індивідуальний і диференційований підходи. Обидва періоду припадали на підготовчий і частково - на змагальний періоди. Всі дані, отримані в балах, переводилися в стандартні бали (стіни) з десятковою маються на розрядністю (таблиця).

У число показників з істотними позитивними змінами не ввійшов інтегративний і кількісний рівень емоційного збудження, що відображає психічний стан.

Більшість засобів було направлено на регуляцію емоцій. Ці засоби були спрямовані не на підвищення емоційного збудження, що не на його зниження: засоби використовувалися для оптимізації цього показника стану. Він і був оптимізований, оскільки до і після використання індивідуалізації засобів психологічної підготовки спортсменів відбулися значні зміни, з коефіцієнтом варіації. До експериментального періоду за дві-три години до старту рівень емоційного збудження був 7,34 (σ = 1,69; v = 23%), а став 7,18 (σ = 0,86; v = 12%). Подібна картина спостерігається і по відношенню до інших компонентів психічного стану - напруги і тривожності. Зміни значень цих трьох показників психологічної готовності спортсменів за експериментальний період відбулися у тих веслярів, у яких спочатку ці показники були відносно низькими.

Як відомо, для успішності виступів спортсменів деякі компоненти психологічної готовності повинні бути не на високому рівні, а на оптимальному (емоційне збудження - на рівні вище середнього, але не надмірно високим - 7-8 стіною). У зведеній таблиці присвоювалися найбільш високі значення (10 балів) 7,5 балами, які зменшувалися як у випадках збільшення значень, так і їх зменшення, а при перерахунку змінених даних зведеної таблиці були отримані інші результати:

X 1 = 6,20; X 2 = 7,16; S1 = 0,21;

S2 = 0,19; d = 0,96; t = 4,8; р ≤ 0,01.

Таким чином, ефект від індивідуалізованої психологічної підготовки спортсменів очевидний і стосується успішності оптимізації рівня емоційного збудження. На формування оптимального рівня емоційного збудження, головним чином, і спрямовані майже всі кошти спеціальної психологічної підготовки. Цим пояснюється досить висока вірогідність різниці цього компонента психічного стану між двома вимірами, після формуючого експерименту.

У контрольний період, з використанням тих же засобів психологічної підготовки спортсменів, але без їх індивідуалізації, також відбулися позитивні зміни. Однак достовірні відмінності стосуються лише одного компонента психологічної готовності - стану впевненості (зміна з 3,16 до 4,47 Стен при S1 = 0,44; S2 = 0,21; t = 2,12; р≤ 0,01). Це, ймовірно, пов'язано з набуттям досвіду виступів на змаганнях.

Всі отримані експериментальним шляхом результати доводять доцільність застосування індивідуалізації завдань і засобів загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів-веслувальників.

**ВИСНОВКИ**

Отже, в результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

Організація тренувального процесу у веслуванні на байдарках і каное надзвичайно специфічна. Вона включає в себе весь обсяг знань не тільки із техніки веслування, але й повинна включати психологічну підготовку. Це передбачає доцільне (системне) використання всього комплексу тренувальних методик.

Отже, організація тренувального процесу передбачає вирішення двох головних завдань:

а) системного використання всіх залучених коштів і методів тренування (що відноситься як до загальної системи навантажень, так і до навантажень однієї переважної спрямованості);

б) оптимізації змісту тренувального навантаження в конкретних організаційно-тимчасових формах побудови тренувального процесу. Відомо, що в основі зростання спортивних результатів лежить явище адаптації організму до тренувальних навантажень. У міру збільшення тренованості навантаження, раніше викликали в організмі спортсмена найбільші фізіологічні зрушення, поступово перестають їх викликати.

Творча робота тренерів і науковців призводить до формування нових підходів до різних складових спортивної майстерності, уточненню існуючих і виявлення нових закономірностей і методичних положень у підготовці спортсменів. Великий експериментальний матеріал, представлений в роботах окремих авторів, показує, що для вдосконалення рухової діяльності спортсмена в обраному виді спорту необхідно використовувати такі вправи, при виконанні яких забезпечувалося б відповідність рухових координаційних структур координаційним особливостям основного змагального вправи. Це відповідність притаманне вправам, виконання яких одночасно з розвитком фізичних якостей удосконалює і спортивну техніку, тобто відповідає принципу сполученого впливу.

Треба думати, що зростання спортивних результатів найближчим часом буде залежати в основному від прогресивного збільшення даних показників при належній увазі до технічної і психологічної підготовленості веслярів. Важливе значення мають відбір рослих, рухово обдарованих спортсменів через проведення поглибленого медичного обстеження і оцінку функціональної і фізичної підготовленості великої кількості кандидатів до збірних команд різного віку, науково обґрунтоване комплектування збірних екіпажів.

Результати експериментального дослідження підтвердили нашу гіпотезу про те, що психологічна підготовка кваліфікованих спортсменів буде успішною, якщо будуть враховані індивідуально-психологічні особливості спортсменів, а також розуміння, що майстерність - це системна якість спортивної діяльності.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Методичним завдання тренера є вироблення у весляра навички руху, оволодіння їм технікою таким чином, щоб веслування відбувалася для нього практично автоматизовано, забезпечуючи велику варіативність та надійність. У навчанні техніці веслування можна виділити наочну демонстрацію гребка, розучування елементів гребка, з'єднання елементів в єдине ціле, вдосконалення досвіду.

Важливо, щоб методика викладання і формування технічних навичок була спрямована саме на правильне виконання гребка, зокрема повинна виконуватися широка амплітуда, вертикальна проводка і занос, повне дотягування весла і енергійне виконання проводки.

Одним з методичних аспектів сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное є недопущення грубих помилок і причин їх появи в процесі підготовки спортсменів. При цьому необхідно враховувати, що помилки можуть бути спровоковані недостатністю розуміння рухових завдань, недостатньою фізичною підготовкою, дефектами в виконанні фаз гребка, а також страхом і перевтома. Останнє є надзвичайно важливим. Щоб уникнути таких проблем спортсмен повинен бути психологічно підготовленим.

Наступною сходинкою в професійній підготовці кваліфікованого спортсмена у веслуванні на байдарках і каное є деталізоване розучування, уточнення рухового вміння, яке поступово повинно перейти в навичку. Методологічними аспектами на даному ступені є формування глибокого розуміння закономірностей досліджуваного виду спорту, уточнення техніки і вдосконалення рухового ритму.

 Наступною сходинкою технічної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное є закріплення і вдосконалення рухів. На даному етапі важливо методично забезпечити закріплення досвіду, розширення числа варіантів застосовуваної техніки для якісного та ефективного виконання рухів. Важливо уникнути неправильного виконання вправ спортсменами, зокрема, не повинно бути спотворень траєкторій, ритму гребка. [4, ст.132]

Основним завданням психологічної підготовки на етапах поглибленого тренування та спортивного вдосконалення є формування спортивної мотивації, впевненості у досягненні мети, наполегливості, самостійності, емоційної стійкості.

Мета, яку тренер ставить перед спортсменом, має бути реальною, що базується на знанні його можливостей та об'єктивних передумов для досягнення запланованого результату. Тільки за глибокої переконаності у цьому, що він є можливості досягти наміченої мети в заданий проміжок часу, при усвідомленні її важливості в молодого спортсмена виникає внутрішня готовність боротися її досягнення. Тренер повинен вміло підтримувати прагнення та внутрішню готовність спортсмена до досягнення поставленої мети. Цей процес обов'язково передбачає регулярну інформацію тренера про досягнення юного спортсмена, про те, що ще залишилося йому зробити, щоб виконати намічену програму. [4, ст.132]

Поява об'єктивних труднощів, пов'язаних з наростанням втоми та супутнім йому важким функціональним станом у процесі гонки, викликає психологічні зміни в організмі весляра, що виражаються у своєрідності психічної діяльності, певній динаміці психічних процесів, зниженні інтенсивності процесів свідомості.

У тренувальній діяльності та у змаганнях спортсмену доводиться долати труднощі, які, на відміну від об'єктивних, зумовлені індивідуально-психологічними особливостями його особистості. Вони виникають у свідомості спортсмена у вигляді відповідних думок, почуттів, переживань та психологічних станів у зв'язку з необхідністю діяти у певних умовах і не можуть бути зрозумілі у відриві від них.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена суб'єктивні труднощі в тих самих умовах виявляються по-різному: від малопомітних сумнівів у своїх силах і незначних хвилювань до майже афектних станів, що супроводжуються ослабленням, а іноді й втратою свідомого контролю за своїми діями. Це найбільш несприятливо впливає на моторні функції організму. [4, ст.132]

Для виховання здатності долати об'єктивні труднощі, пов'язані зі стомленням та супутнім йому важким функціональним станом, необхідно на тренуваннях моделювати ці стани. Для цього потрібно включати до тренування окремі додаткові завдання при яскраво вираженій втомі. Проводити тренування за будь-якої погоди на відкритих для вітру ділянках дистанції. Найбільш сприятливі можливості для практичного оволодіння прийомами, що допомагають долати стомлення, що розвивається, зусиллями волі, дає участь у змаганнях.

Готовність до подолання несподіваних труднощів виробляється з допомогою аналізу можливих причин виникнення. Іноді у процесі підготовки до змагань слід спеціально створювати складні ситуації, які змушували б спортсмена виявляти всі вольові якості. [4, ст.132]

Якщо ж труднощі, що зустрічаються на змаганнях, неможливо змоделювати на тренуванні (больові відчуття, поломка інвентарю, потертості та ін.), то спортсмен повинен мати про них чітке уявлення та знати, як діяти за її появи.

Боротьба з суб'єктивними труднощами передбачає цілеспрямовані впливу на зміцнення у юних гонщиків впевненості у своїх силах, яка формується на основі знання своїх фізичних і функціональних можливостей, сильних і слабких сторін підготовленості. Для правильної оцінки своїх можливостей необхідний систематичний аналіз результатів виконаної роботи, спортивних досягнень, умов, що забезпечують досягнення відповідного успіху та причин, що призвели до невдачі. [4, ст.132]

При стресових впливах може зростати резистентність організму, що вимагають підвищення енерговитрат, посилення координації діяльності систем забезпечення, переважання процесів збудження над процесами гальмування, тобто всіх неспецифічних механізмів синдрому пошукової активності, які визначають будь-яку активну діяльність, обумовлену метою, мотивом, індивідуальними особливостями особистості та життєвим досвідом людини. [15, ст.670]

Завдання психологічної підготовки спортсменів у цьому напрямі полягає у виробленні толерантності до емоційного стресу, що викликається діяльністю змагань. З цією метою в тренувальному процесі слід використовувати вплив стресового характеру, що відповідають складним і несподіваним ситуаціям, що склалися в умовах змагань, і вибірково впливати на посилення тієї чи іншої мотиваційної альтернативи діяльності змагання. [15, ст.670]

У психологічній підготовці спортсменів у тренувальних умовах можуть застосовуватися такі впливи стресового характеру: фактори, що збивають, фактори утруднення діяльності аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу дій, обмеження або спотворення інформації, виконання дій на тлі втоми.

**Збиваючі фактори.** Вирішення рухових завдань на тлі раптових різних світлових та звукових ефектів, музичного супроводу, неадекватного по ритму виконуваних рухів, абстрактних питань та ін.

**Затруднення діяльності провідних аналізаторів.** Виконання прийомів та дій з обмеженням зорової та кінестетичної інформації про параметри виконуваних рухів: використання рукавичок (метанія, баскетбол, гандбол та ін.), окулярів з обмеженням центрального чи периферичного зору (фехтування, спортивні ігри), поясів з обтяженнями (фігурне катання, легка) атлетика), дії на незвичному покритті та ін. [15, ст.670]

**Ліміт та дефіцит простору та часу.** Виконання тренувальних завдань на зменшених спортивних майданчиках (волейбол, хокей, теніс та ін.), обмеження поля бою (фехтування), килима та рингу (бокс, боротьба); обмеження чи скорочення часу виконання тих чи інших дій та інших.

**Обмеження чи спотворення інформації.** Для успішної діяльності в умовах спортивного поєдинку спортсмен повинен постійно сприймати та переробляти інформацію про технікотактичні задуми та дії суперника, ефективність своїх дій та дій партнерів по команді, адекватність тимчасових та просторових взаємодій тощо. Обмеження або спотворення такої інформації шляхом застосування спеціальних методичних прийомів (зустрічі з незнайомими суперниками, їх часта зміна, неадекватність дії партнерів та ін.) викликають дефіцит або надлишок інформації, що і забезпечує створення стресової ситуації.

**Втома.** Удосконалення техніки та тактики дій на тлі подоланої або явної втоми (фізичної чи емоційної). [15, ст.670]

Сучасна методологія підготовки професійного весляра передбачає підготовку спортсмена не тільки в технічній частині, а й навчання його правилам безпеки. Це необхідно, адже діяльність професійного кваліфікованого спортсмена здійснюється в нестандартних умовах для людини, а саме на воді. У зв'язку з цим необхідний знати основні правила поведінки в разі перевертання човна та інших ситуацій, які можуть бути наслідком перевертання (судоми, переохолодження, забиті місця, шок). Необхідно таким чином побудувати програму підготовки кваліфікованих спортсменів, щоб вони могли в критичній ситуації негайно приймати рішення і здійснювати порятунок інших спортсменів.

Також важлива методична робота щодо навчання навичкам безпечної поведінки на воді проводилася відповідно до чіткою регламентацією і в тандемі з командою рятувальників і охороною дистанції. Необхідно забезпечення постійний доступу до схеми руху гребних судів на воді під час тренувань і змагань. Веслярі повинні бути проінформовані про місцеву акваторії, про можливі перешкоди та заборонених зонах в районі, де проводяться тренувальні та змагальні заняття. Важливим аспектом підготовки спортсменів є особиста відповідальність тренера за огляд інвентарю, підтвердження його справності і придатності застосування рятувальних засобів.

Специфіка роботи тренера при підготовці кваліфікованих спортсменів полягає в його винятковому впливі на підопічних. Обов'язком тренера є контроль за психологічним станом спортсменів. Одним з основних умов успішної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное є раціональний розподіл тренувальних навантажень, вміння знайти правильне поєднання всіх компонентів спортивної підготовки. У тому числі регуляція емоційних станів в період інтенсивного фізичного і психічного навантаження. Для досягнення найкращих результатів необхідно застосовувати комплекс прийомів, таких як: включення в розминку вправ, що враховують індивідуальні особливості, перемикання тренером увагу спортсмена на об'єкти, не пов'язані з майбутнім стартом, перегляд змагань стартів інших спортсменів з аналізом помилок. Тому можна рекомендувати більшу частину підготовки спортсмена проводити на місцевості з використанням різноманітних вправ, що підвищують емоційний рівень.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш.К. Агеев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2012. – 8с.
2. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. - Ростов-на-Дону: Изд. ЦВВР, 2000. - 204 с.
3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
4. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов: норма и атипичные изменения [в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам : монография] / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина. - М.: Советский спорт, 2012. - 547 с.
5. Бомпа, Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Тудор Бомпа, Карло А. Буццичелли ; [пер. с англ. Марии Прокопьевой]. - 3-е изд. - М. : Спорт, 2016. - 383 с.
6. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
7. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) [Текст] / Автор-состав: В.Ф. Каверин, А.П. Ткачук, И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 280 с.
9. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов [Текст] / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 110 с.
10. Иванчикова, Н.Н. Особенности адаптации организма гребцов-академистов высокой квалификации к тренировочным нагрузкам в зависимости от объемов работы в различных зонах энергообеспечения : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 14.03.11 / Иванчикова Н.Н. - М., 2012. - 23 с.
11. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - М.. [и др.] : Питер, 2012. - 351 с.
12. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 459 с.
13. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М. Советский спорт, 2010. – 288 с.
14. Коженкова А. Моделювання змагальної дистанції 2000 м жіночої четвірки парної у веслуванніакадемічному / А. Коженкова // ж–л Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімп. Літ-ра,2014. – № 3. – С.8–12.
15. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
16. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
17. Краткая олимпийская энциклопедия: А-Я / авт.-сост. Валерий Штейнбах. - М.: Олимпия : Спорт, 2016. - 511 с.
18. Летние олимпийские виды спорта. Нормы и требования: справочно-методическое пособие / [Н. К. Полещук и др.]. - М.: Советский спорт, 2013. - 267 с.
19. Матвієнко І.С. Шляхи залучення дітей до занять веслу-ванням на байдарках і каное /І.С. Матвієнко// Тези ІХ Міжнародного наукового конгресу«Олімпійський спорт і спортдля всіх. – К. – 2012. – с. 475.
20. Мифтахутдинова Д.А. Сравнительный анализ эффективности разных тренировочных программ дляспортсменок высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле / Д. А. Мифтахутдино-ва // Слобожанський науково–спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 128–132.
21. Огородова, Т.В. Психология спорта: учебное пособие : для студентов, обучающихся по направлению «Психология». - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 118 с.
22. Павлік А. Взаємозв’язок максимальних показників аеробної продуктивності кваліфікованих спортсменів з максимальним рівнем потужності роботи під час виконання тестувальних навантажень / А. Павлік, С. Дрюков, В. Боднар // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. –2014. – №30 (2). – С. 48–58
23. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общаятеория и её практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит.,2014. - 624 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов - К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 680 с.- Кн. 1. - 670 с.
25. Разработка целевых программ подготовки элитных спортсменов циклических видов спорта на примере гребли академической : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; [сост.: А. Л. Сируц, Г. И. Петрович]. – Минск : НИИФКиС, 2014. – 30 с.
26. Редгрейв, С. Энциклопедия гребли / Стивен Редгрейв. - Изд. 2-е, доп. - Москва : Достоинство, 2014. - 391 с.
27. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.
28. Рубин, В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
29. Русанова, О. М. Характеристика стратегии преодоления дистанции 1000 м квалифицированными спортсменами в гребле на байдарках / О. М. Русанова, О. А. Чередниченко // Слобожан. наук.-спортив. вісн. – 2012. – № 2. – С. 103–106.
30. Самуйленко, В. Е. Моделирование прохождения соревновательных дистанций квалифицированными гребцами на байдарках и каноэ (на примере мужской гребли на байдарках) / В. Е. Самуйленко // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2013. – № 5. – С. 57–61
31. Стеблецов, Е.А. Основы отталкиваний ударного вида: монография / Е. А. Стеблецов. - Воронеж : Научная книга, 2014. - 169 с.
32. Цимбалюк, Е. Анализ перспектив развития гребного слалома в Украине / Е. Цимбалюк, В. Мусевич, А. Яковенко // Современные проблемы теории и практики физической культуры / М-во образования Респ. Молдова [и др.]. – Chisinau, 2012. – С. 292–296.
33. Чертов, Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) : учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального ун-та, 2012. - 147 с.
34. Чеханюк, О. П. Корреляционная взаимосвязь между показателями общей и специальной физической подготовленности квалифицированных гребчих на байдарках / О. П. Чеханюк, О. А. Чичкан // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 10. – С. 71–73.
35. Шантарович, В. В. Структура соревновательной деятельности гребцов на байдарках / В. В. Шантарович, А. В. Шантарович // Вестн. спортив. науки. – 2012. – № 2. – С. 15–18.
36. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи/ О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров’я. – Д. – 2013. – № 1.– С. 82-86.
37. Шинкарук, О. А. Функциональная подготовленность высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся на разных соревновательных дистанциях / О. А. Шинкарук, Е. Н. Лысенко, В. Е. Самуйленко // Спортив. медицина. – 2013. – № 2. – С. 61–69.
38. Шинкарук, О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук,М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2013. – № 1.-С. 82-86.
39. Яковенко А. Формирование экипажей в гребле академической: современный опыт зарубежных стран / Яковенко А., Коженкова А. // Наука в олимпийском спорте К.: Олімп. літ-ра, 2016. – № 1. – С. 84–91.