
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Олена Яковенко

Резюме. *Рассмотрены особенности отбора спортсменов, специализирующихся в гребле академической, которые находятся на этапе подготовки к высшим достижениям. Проведенное исследование показало, что формирование гребного экипажа является сложным процессом, поскольку, гребля академическая — это командный вид спорта, где все члены команды объединены в единую систему движений внутри одной лодки, и главной особенностью отбора спортсменов является комплексность использования критериев. Были определены основные факторы отбора для формирования экипажей в гребле академической на этапе подготовки к высшим достижениям.*

Ключевые слова: *отбор, гребля академическая, формирование экипажей, этап подготовки к высшим достижениям.*

Summary. *Features of the selection of athletes, specializing in rowing, which are at the stage of the highest achievements, are considered. The investigation showed that the formation of rowing crews is a complicated process, because rowing is a team sport, where all team members are integrated into a single system of movements within the same boat, the main feature of the selection of athletes is the comprehensiveness of the selection criteria. Key factors for the formation of rowing crews at the stage of preparation for the highest achievements were identified.*

Key words: *selection, rowing, crews' formation, stage of preparation for the highest achievements.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками у зв'язку зі стрімкими змінами в олімпійському спорті фахівці зі спорту підтверджують необхідність удосконалення підготовки спортсменів. Розвиток системи підготовки спортсменів на сучасному етапі охоплює ряд пріоритетних напрямів, серед яких науковці [4, 10, 12] виокремлюють орієнтацію багаторічної підготовки спортсменів на досягнення найвищих результатів та цілеспрямованої підготовки спортсменів на досягнення максимального результату на кожному етапі багаторічного вдосконалення; орієнтацію на індивідуальні здібності кожного конкретного спортсмена в процесі тренування.

Аналіз наукової літератури з питань багаторічної підготовки свідчить, що протягом декількох десятиліть система підготовки спортсменів постійно змінюється, що вказує на необхідність подальшого дослідження її елементів, зокрема управління багаторічною підготовкою, відбір та орієнтація підготовки спортсменів [4, 10–12].

Одним із напрямів відбору в багатьох видах спорту є комплектування екіпажів та команд.

Загострення конкуренції на спортивній арені ставить перед тренерами додаткові вимоги при підготовці та комплектуванні команд у веслувальному спорті. Разом із пошуком оптимальних методів технічної та фізичної підготовки постала не-

обхідність пошуку шляхів підвищення ефективності взаємодії спортсменів, що складають один екіпаж.

Деякими дослідниками розроблені методи та принципи, що дозволяють оцінювати різні сторони діяльності спортсмена в човні, його індивідуальні здібності і поведінку у конкретній групі [1, 5–8]. Наявність відмінностей у командній та одиночній техніці веслування та ряд певних соціально-психологічних особливостей, що притаманні веслувальникам великих екіпажів, дозволяє диференціювати поняття «командний веслувальник», яке в науковій літературі залишається невивченими. Формування екіпажів спортсменів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень є одним із найважливіших завдань відбору, яке майже не розкрито у вітчизняній та зарубіжній літературі. Тому вивчення цього питання має велике теоретичне та практичне значення для підготовки збірної команди країни в цьому виді спорту.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.12. «Формування системи багаторічного відбору та орієнтації спортсменів» (номер держреєстрації 0111U001725) та затвердженого тематичного плану Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження — розглянути особливості формування екіпажів у веслуванні академічному на основі вивчення сумісності спортсменів.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури та Інтернет, зіставлення, узагальнення, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Веслування академічне належить до циклічних видів спорту. Темп веслування при проходженні змагальної дистанції у спортсменів високої кваліфікації досягає 40 і більше гребків за хвилину. Підтримання такої високої частоти рухів при збереженні їх силових і просторових характеристик забезпечується підвищенням рівня спеціальної фізичної підготовленості та вдосконаленням техніки веслування. Однак від спортсменів вимагається не стільки реалізувати найбільш раціональний для кожного з них спосіб виконання гребка, а оволодіти ефективною командною технікою веслування, що сприяє досягненню найвищого спортивного результату.

Веслування академічне — технічно складний вид спорту, що вимагає від спортсменів точної координації в роботі майже всіх м'язових груп. Із 8 чоловічих і 6 жіночих класів човнів — 12 є командними, що висувають додаткові вимоги до технічної підготовленості веслувальників, узгодженості їхніх дій.

Командна техніка веслування характеризується одночасністю дій усіх спортсменів. При цьому в одному човні повинні знаходитися веслувальники, які мають схожі за величиною функціональні, морфологічні, біомеханічні, психологічні та технічні параметри. Командна техніка в академічному веслуванні тісно пов'язана з рівнем майстерності окремих спортсменів, а її удосконалення передбачає корегування індивідуальних параметрів робочої діяльності з метою наближення їх величин у всіх членів екіпажу.

Веслувальний екіпаж — це єдність його біомеханічної та соціально-психологічної структур. При його формуванні необхідно враховувати всі складові підготовленості спортсмена їх сумісність, особливості змагальної діяльності.

Так, Л. Д. Гіссен зазначає, що «командність» у веслуванні принципово відрізняється від команд в ігрових видах спорту. Це пов'язано з тим, що веслувальники включені в єдину систему рухів, де надзвичайно важко оцінити ефективність діяльності одного спортсмена ізольовано від екіпажу [3]. Найважливішим показником командного веслування є синхронне переміщення членів екіпажу в човні і одночасно докладання зусиль до рукояток весел. Виконання одного із компонентів не гарантує якісного результату. Так, одночасне закінчення під'їзду в команді може су-

проводжуватися знаходженням веслами «опори» у воді в різні моменти, і навпаки.

Показником, що характеризує координацію рухів спортсмена в цій фазі веслувального циклу, є час від моменту зупинки банки в крайній точці під'їзду до моменту, коли до рукоятки розпашного весла буде докладено 25 кг, а парного — 15 кг (Д£) [6].

На початку гребка в умовах дефіциту часу взаємодіють багато груп м'язів, причому якщо ноги і корпус спортсмена рухаються по відносно простих, зворотно-поступальних траєкторіях, то руки здійснюють складний криволінійний рух при входженні весла у воду. Робота рук повинна бути в центрі уваги спортсмена і тренера. Для поліпшення одночасності дій екіпажу в ньому необхідно мати спортсменів з близькими значеннями Д£. Важливо також, щоб під час змагальної дистанції значне Д£ у всіх членів команди залишалася близькою. Неузгодженість роботи рук і ніг веслувальника при виконанні захвату обов'язково буде впливати й на інші параметри командної техніки веслування [6].

Підвищення результативності змагальної діяльності (за рахунок прискорення оволодіння екіпажем оптимальної командної техніки веслування) можна домогтися при комплектуванні його з веслувальників, вже напочатку схильних до спільної діяльності.

Якщо аспекти комплектування командних човнів, що пов'язані з біомеханічною складовою, вимагають підбирати в екіпаж веслувальників з більш-менш схожими якостями (за фізичною, технічною, тактичною і теоретичною підготовленістю) [5, 6], то психологічна підготовленість і психічні стани можуть бути різними у веслувальників одного екіпажу. Це залежить, передусім, від різних вимог, що висуваються до займаних положень у командному човні [5, 8, 12], тобто рольового розподілу. Цим істотно відрізняється веслування в екіпажі від інших командних видів спорту, наприклад, ігрових — рольовий розподіл є, але спортсмени щомomentно виконують однакові фізичні дії.

Сумісність лежить в основі формування взаєморозуміння, міжособистісної взаємодії, взаємин і спрацьованості взаємодіючих спортсменів [2]. Поеднання особистісних характеристик, що позитивно впливають на результати спільної діяльності, визначається як сумісність. Основний компонент сумісності — суб'єктивна задоволеність взаємодіючих людей, а спрацьованість — як їх єдність (оптимальність) при виконанні спільної діяльності. Ознаками спрацьованості виступають висока продуктивність членів групи, точність і узгодженість дій, сприятливі міжособистісні взаємини, надійність колективної роботи, швидкість

оволодіння новими спільними діями, стабільність їх виконання.

Ефективність спільної діяльності та формування оптимальних міжособистісних взаємин зумовлені трьома видами сумісності — соціальної, психологічної та психофізіологічної [9]. Вони проявляються у різновидах діяльності, в тому числі й спортивній. Для спрацьованості членів групи не обов'язково наявність усіх трьох видів сумісності. Повна сумісність членів групи передбачає оптимальне поєднання всіх її видів та наявність певного співвідношення між ними, їх взаємодоповнюваність. У різних видах спортивної діяльності той чи інший вид сумісності є провідним і обумовлює ефективність спільно виконуваної спортивної діяльності. Значущість виду сумісності буде визначатися особливостями спортивної діяльності, її завданнями, вимогами до особистості [1].

Коли постає питання про комплектування екіпажів, важливий момент для тренера — знання і врахування особливостей спільно виконуваної спортивної діяльності, організації взаємодії партнерів, їх індивідуально-психологічних особливостей, на основі яких і здійснюється пошук критеріїв сумісності, що обумовлюють спрацьованість взаємодіючих спортсменів. А. П. Травіна [11] веслування відносить до одного з видів спільної спортивної діяльності — спільна, паралельна діяльність.

Враховуючи значну роль особливостей протікання психічних процесів при формуванні рухового навичку і реалізації програми рухових дій, основним критерієм при комплектуванні веслувального екіпажу слід вважати сумісність членів на психофізіологічному рівні. Виходячи з вимоги синхронного виконання моторних актів членами одного веслувального екіпажу, сумісність спортсменів повинна характеризуватися скоріше подобою, ніж взаємодоповнюваністю.

Так, при комплектуванні екіпажів у веслуванні академічному критеріями, що обумовлюють сумісність і спрацьованість, можуть виступати такі: адекватні поєднання властивостей нервових процесів при середньому рівні їх прояву; різні поєднання помірних і низьких показників особистісної тривожності; поєднання соціонічних функцій «екстраверт—інтроверт», «раціональність—іраціональність»; поєднання лідерських функцій «лідер—провідний»; ідентичне сприйняття часу; ряд особистісних характеристик за методикою Р. Кеттелла (конкретне мислення, емоційна стійкість, серйозність, довірливість, практичність, гнучкість мислення, схильність до новаторства, поступливість, самоконтроль); схожість тактичного мислення та інтелекту.

Серед показників, що визначають успішність виступу спортсменів у циклічних водних видах спорту, одне з основних місць посідають морфологічні показники, які враховуються при спортивному відборі на різних етапах багаторічної підготовки, комплектуванні екіпажів, налагодженні посадкового місця (у веслуванні), виборі довжини дистанції, способі плавання (в плаванні) тощо. Високих спортивних результатів у веслуванні академічному досягають лише ті спортсмени, котрі володіють певними задатками і здібностями [4, 7]. Антропометричні та морфологічні особливості веслувальників-академістів забезпечують як ефективну техніку веслування, так і здатність до тривалої м'язової роботи — прояву спеціальної витривалості [4].

Велика маса тіла дає можливість розвивати великі зусилля на лопасть весла, велика довжина тіла — виконувати рухи з більшою амплітудою, вище співвідношення довжини тулуба та кінцівок найефективніше передавати зусилля з весла на човен. У веслувальників одного зросту, але з різною довжиною ноги техніка веслування буде неоднакова, вона залежить і від маси тіла спортсмена. Чим більша довжина тіла і рук, тим триваліший і ефективніший буде захват, чим довші нижні кінцівки, тим більший шлях захвату, ефективніша техніка веслування.

Від складу тіла спортсменів-веслувальників, його компонентів залежить результативність їх виступу на змаганнях з академічного веслування. Величини м'язової і знежиреної маси тіла мають прямий достовірний взаємозв'язок з результатами виступу веслувальників у сезоні на рівні 0,593 і 0,510 при $p < 0,05$.

При формуванні сильних і успішних екіпажів у веслуванні академічному враховуються не тільки морфофункціональні ознаки, рівень фізичної і психічної підготовленості, а й рівень техніко-тактичної майстерності, функціональні можливості організму спортсмена, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних і змагальних навантажень.

Висновки. Проведене дослідження свідчить про те, що формування веслувального екіпажу є складним процесом, особливістю якого є комплексність застосування критеріїв на основі сумісності. Це пов'язано, насамперед, із певним видом командної діяльності в спорті, де всі члени команди об'єднані в єдину систему рухів усередині одного човна. Для такого виду діяльності провідними є функціональна, психологічна, психофізіологічна, морфологічна та біомеханічна сумісність.

Перспективами подальших досліджень є дослідження сумісності веслувальників і на цій основі — розробка критеріїв для формування екіпажів у веслуванні академічному.

Література

1. *Бабушкин Г. Д.* Психологическая совместимость и срабатываемость в разных видах спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры. — 2005. — № 5.
2. *Бабушкин Г. Д.* Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. — Омск: СибГАФК, 2001. — 110 с.
3. *Гиссен Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте: из опыта работы в командах по академической гребле / Л. Д. Гиссен. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 149 с.
4. *Давыдов В. Ю.* Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук / В. Ю. Давыдов. — М.: МГУ, 2002. — 40 с.
5. *Кононов В. Н.* Особенности комплектования командных лодок / В. Н. Кононов, К. П. Костенко // Гребной спорт: ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — С. 39.
6. *Лазуткин В. М.* Особенности командной техники в академической гребле и пути повышения ее эффективности: дис. на соискание учен. степени канд. наук / В. М. Лазуткин. — Л., 1982. — 179 с.
7. *Мартыросов Е. Г.* Морфологические критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ: метод. рекоменд. / Е. Г. Мартыросов и др. — М., 1986.
8. *Новиков М. А.* Некоторые психологические проблемы, возникающие при комплектовании и подготовке командных гребных экипажей / М. А. Новиков // Гребной спорт: ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — С. 26—27.
9. *Обозов М. М.* Межличностные отношения / М. М. Обозов. — Ленинград: ЛДУ, 1979. — 151 с.
10. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
11. *Травина А. П.* Особенности комплектования спортивных команд с разной формы организации совместной деятельности / А. П. Травина // Тез. докл. X Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорту. — М., 1988. — С. 54—55.
12. *Щодро М. В.* Исследования некоторых показателей для отбора загребных в командные лодки в академической гребле / М. В. Щодро, Л. И. Иванов // Методика подготовки высококвалифицированных гребцов по академической гребле, гребля на байдарках и каноэ: сб. науч. тр. / Ленингр. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — Ленинград: [б. и.], 1975. — С. 144—145.

References

1. *Babushkin G. D.* Psychological compatibility and depreciation in different kinds of sport activities / G. D. Babushkin // Theory and practice of physical culture. — 2005. — № 5.
2. *Babushkin G. D.* Psychological compatibility and depreciation in athletic activities / G. D. Babushkin, E. V. Kulagina. — Omsk: SibGAPC, 2001. — 110 p.
3. *Giessen L. D.* Psychology and psycho hygiene of the sport. From the experience of work in rowing teams / L. D. Giessen. — Moscow: Physical training and sports, 1973. — 149 p.
4. *Davydov V. Yu.* Theoretical foundations of the qualification and specialization in the Olympic water sports remote nature: diss. work for competition of a scientific degree doctor of pedagogical sciences / V. Yu. Davydov. — Moscow: Moscow state University, 2002. — 40 p.
5. *Kononov V. N.* Features of the recruitment team boats / V. N. Kononov, K. P. Kostenko // Rowing sports: Yearbook. — Moscow: Physical training and sport, 1976. — 39 p.
6. *Lazutkin V. M.* Features of the command technology in rowing and ways to enhance its effectiveness: diss. work for competition of a scientific degree of Candidate of Science / V. M. Lazutkin. — Leningrad, 1982. — 179 p.
7. *Martirosov E. G.* Morphological criteria for the selection and control in kayaks and canoes rowing: methodical recommendations / E. G. Martirosov; research Institute of physical culture. — Moscow, 1986.
8. *Novikov M. A.* Some psychological problems arising from the forming and the preparation of a team rowing crews / M. A. Novikov // Rowing sports: Yearbook. — Moscow: Physical training and sport, 1974. — P. 26—27.
9. *Obozov M. M.* Interpersonal relationships / M. M. Obozov. — Leningrad: Leningrad state University, 1979. — 151 p.
10. *Platonov V. N.* The system of preparation of sportsmen in Olympic sport. General theory and its practical application: a textbook for the students of universities of physical education and sport / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2004. — 808 p.
11. *Travina A. P.* Features of recruitment for sports teams with different forms of the organization of joint activities / A. P. Travina // Tez. Dokl. 10-th all-Union nauch.-prakt. config psychologists sports. — Moscow, 1988. — P. 54—55.
12. *Shchodro M. V.* A study of some of the indicators for the selection of stroke men in team boat in rowing / M. V. Shchodro, L. I. Ivanov // Methods of preparation of highly skilled rowers on rowing, rowing on kayaks and canoes: collection Sciences et. / Leningrad SRI of physical culture. — Leningrad: 1975. — P. 144—145.