

DOI: 10.12731/2218-7405-2017-4-6-19
УДК 797.123.1

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Орлова В.В., Халалеева О.Е.

Академическая гребля широко распространена во всем мире. Привлекательность этого вида спорта заключается в разносторонней оздоровительной направленности, способствующей повышению уровня функциональных возможностей организма. Гребной спорт занимает важное место в общей организационной структуре физкультурного движения в стране. В программе Олимпийских игр гребной вид спорта занимает третье место по количеству разыгрываемых комплектов медалей. Данный вид спорта предъявляет особые требования к технике, координационной и эмоциональной способности спортсменов. Цель – представить характеристики современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Задачи – на основе теоретического анализа и обобщения научных и методических источников по проблеме построения годичного цикла подготовки спортсменов определить принципы периодизации учебно-тренировочного процесса академистов, определить особенности эмоциональных состояний спортсмена в зависимости от этапа подготовки, результатов соревнований и длительности периодов между отдельными соревнованиями и соревновательными циклами. Новизна заключается в определении структуры тренировочных этапов по академической гребле, в выявлении особенностей эмоциональных состояний, влияющих на успешность выступления в соревнованиях и выбор дальнейших направлений тренировочного процесса.

Использованы методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, методика САН, исследующая три основные составляющие функционального

психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение; экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена «Градусник» (Ю.Я. Киселев). Результаты могут быть использованы в работе тренеров по академической гребле.

Ключевые слова: *современная система подготовки; квалифицированные спортсмены; академическая гребля; эмоциональное состояние; самочувствие; активность; настроение.*

ORGANIZATIONAL-METHODICAL PECULIARITIES OF THE BUILDING OF THE TRAINING PROCESS IN ROWING

Orlova V.V., Halaleeva O.E.

Rowing is widely spread all over the world. The attraction of the sport is a versatile recreational nature, conducive to raising the level of functionality of the organism. Rowing sport occupies an important place in the overall organizational structure of the sports movement in the country. In the program of the Olympic Games rowing sport took third place by number of sets of medals. This sport places special requirements on technology, coordination and emotional abilities of athletes. The aim is to present the characteristics of modern system of training of qualified athletes in rowing. Task-based on theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical sources on the build of the annual cycle of training athletes to determine principles of periodization training akademistov process, identify particular emotional States athlete depending on the phase of training, the results of the competitions and the length of the periods between individual competitions and competition cycles. The novelty lies in the definition of the structure of the training phases of rowing in identifying characteristics of emotional States affecting the success of the performances in the competitions and the selection of future directions of training process. Used techniques: theoretical analysis and generalization of information special scientific-methodical literature, methodology, exploring three basic components of functional

and emotional condition – health, activity and mood; rapid evaluation of emotional States of an athlete “Thermometer” (J.Iy. Kiselev). Results can be used in the work of the rowing coaches.

Keywords: *modern system of preparation; skilled athletes; rowing; emotional state; State of health; activity; mood.*

Гребной спорт относится к циклическим видам спорта, во время занятий которым спортсмены располагаются в лодках, способствуя ее движению работой веслами, используя для этого физическую подготовку, в частности, мышцы рук, спины, ног. Дистанцию гребцы проходят спиной вперед. Гребной спорт вообще представлен несколькими дисциплинами, одной из которых является академическая гребля. Эта дисциплина, в свою очередь разделена на парную и распашную. Парная исполняется двумя веслами, распашная – одним. В лодке может находиться 1, 2, 4, 8 гребцов. Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14-ти классах.

Академическая гребля имеет отличия от других видов этого спорта по способу движения, по получаемым нагрузкам. Академическая гребля является таким видом спорта, при котором участник соревнований использует до 95% всех своих мышц. Для своевременного выявления неблагоприятных психологических состояний, которые могут привести к отрицательным результатам, изучения уровня овладения необходимыми навыками, обеспечения индивидуального подхода тренеру необходимо учитывать психологические особенности спортсменов, при создании психологических условий для успешной тренировки и подготовки. Перспективным направлением в совершенствовании функциональной подготовленности является разработка программ на основе психолого-педагогических представлений об особенностях динамики показателей функциональной подготовленности спортсменов в рамках отдельных циклов.

Основной методической задачей при подготовке спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства является законченная подготовка спортсменов, создание необходимых условий для достижения будущих высоких результатов.

Необходимо отметить, что исследовательская часть опирается на положения институционального подхода (спорт как социальный институт; Ж. Кудрявцева, Л. Лубышева, Ю. Окуньков), социокультурного подхода (спорт как часть культуры общества, международный спорт как глобальный феномен; С. Морин, Д. Маршалл, Ж. Фридман, Ж. Дюмазедье), а также, идеи дифференцированного подхода тренировочной нагрузки спортсменов (В.А. Ермаков, П.В. Квашук, И.И. Сулейманов) [1, 2, 3, 4, 5].

Тренировочный цикл, согласно теории Л.П. Матвеева, состоит из трех периодов: подготовительного (обеспечение становления спортивной формы); соревновательного (создание условий для сохранения спортивной формы и реализации приобретенных оптимальных возможностей в спортивных достижениях) и переходного (поддержание тренированности на определенном уровне средствами активного отдыха), являющегося связующим звеном двух циклов тренировок [6, 7]. Отметим, что рост спортивных результатов в ближайшее время будет зависеть в основном от прогрессивного увеличения физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы показателей при должном внимании к психологической подготовленности гребцов [8].

Учебно-практический аспект подготовки квалифицированных спортсменов состоит из технической подготовки, обучению технике безопасности и воспитательной работы с учащимися спортивного учреждения.

Техническая подготовка квалифицированных спортсменов в рамках дисциплины «академическая гребля» заключается в формировании двигательных навыков, которые в дальнейшем позволяют в полной мере пользоваться возможностями собственного организма спортсмена. Так как гребной спорт является циклическим видом спорта, то техника выполнения движений в лодке предполагает образование замкнутого цикла, направленного на рациональную организацию внутренних, внешних сил для увеличения скорости движения лодки. Методической задачей тренера является выработка у гребца навыка движения, овладения им техникой таким образом,

чтобы гребля происходила для него практически автоматизировано, обеспечивая большую вариативность и надежность [9, с. 25]. В обучении технике гребли можно выделить наглядную демонстрацию гребка, разучивание элементов гребка, соединение элементов в единое целое, совершенствование навыка.

Важно, чтобы методика преподавания и формирования технических навыков была направлена именно на правильное выполнение гребка, в частности должна выполняться широкая амплитуда, горизонтальная проводка и занос, полное дотягивание весла и энергичное выполнение проводки.

Одним из методических аспектов современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле является недопущение грубых ошибок и причин их появления в процессе подготовки спортсменов. При этом необходимо учитывать, что ошибки могут быть спровоцированы недостаточность понимания двигательной задачи, недостаточной физической подготовкой, дефектами в исполнении фаз гребка, а также страх и переутомление. Во избежание таких проблем спортсмен должен быть ознакомлен с инвентарем, средой занятий, он обязан уметь плавать.

Следующей ступенью в профессиональной подготовке квалифицированного спортсмена в академической гребле является детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, которое постепенно должно перейти в навык. Методологическими аспектами на данной ступени является формирование глубокого понимания закономерностей изучаемого вида спорта, уточнения техники и совершенствования двигательного ритма.

Следующей ступенью технической подготовки спортсменов в академической гребле является закрепление и совершенствование двигательного движения. На данном этапе важно методически обеспечить закрепление навыка, расширения числа вариантов применяемой техники для качественного и эффективного выполнения движений. Важно избежать неправильного выполнения упражнений спортсменами, в частности, не должно быть искажений траекторий, ритма гребка.

Современная методология подготовки профессионального гребца предполагает подготовку спортсмена не только в технической части, но и обучение его правилам безопасности [10, с. 46]. Это необходимо, ведь деятельность профессионального квалифицированного спортсмена осуществляется в нестандартных условиях для человека, а именно на воде. В связи с этим необходимо знать основные правила поведения в случае переворачивания лодки и иных ситуаций, которые могут быть следствием переворачивания (судороги, переохлаждение, ушибы, шок). Необходимо таким образом построить программу подготовки квалифицированных спортсменов, чтобы они могли в критической ситуации незамедлительно принимать решения и осуществлять спасение других спортсменов. Важно, чтобы методическая работа по обучению навыкам безопасного поведения на воде проводилась в соответствии с четкой регламентацией и в тандеме с командой спасателей и охраной дистанции. Необходимо обеспечение постоянного доступа к схеме движения гребных судов на воде во время тренировок и соревнований. Гребцы должны быть информированы о местной акватории, о возможных препятствиях и запретных зонах в районе, где проводятся тренировочные и соревновательные занятия. Важным аспектом подготовки спортсменов является личная ответственность тренера за осмотр инвентаря, подтверждения его исправности и пригодности применения спасательных средств.

Специфика работы тренера при подготовке квалифицированных спортсменов заключается в его исключительном влиянии на подопечных. Обязанностью тренера является контроль за психологическим состоянием спортсменов. Одним из основных условий успешной подготовки спортсменов академической гребли является рациональное распределение тренировочных нагрузок, умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки. В том числе регуляция эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузки. Для достижения наилучших результатов необходимо применять комплекс приемов, таких как: включение в разминку упражнений, учитывающих ин-

дивидуальные особенности, переключение тренером внимание спортсмена на объекты, не связанные с предстоящим стартом, просмотр соревнований стартов других спортсменов с анализом ошибок [11]. Кандидат педагогических наук Д.И. Оббариус рекомендовал большую часть подготовки спортсмена проводить на местности с использованием разнообразных упражнений, повышающих эмоциональный уровень [12].

Для измерения эмоциональных состояний в период учебно-тренировочных сборов и соревнований использована методика САН, (разработана сотрудниками Московского медицинского института имени И.М. Сеченова В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошниковым в 1973 г.) [13], на группе гребцов-академистов, состоящих из восьми человек (2015–2016 г.). В их числе, пять женщин и трое мужчин, имеющих звания кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта и выступающих за областную команду на Всероссийских соревнованиях по академической гребле. Стаж занятий данным видом спорта у спортсменов разный: от 3 до 8 лет.

Подсчет результатов анкеты, заполненной согласно инструкции, проводится следующим образом. Каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: С – самочувствие, А – активность, Н – настроение. Букве «С» соответствуют следующие пары слов – 1, 2; 7, 8; 13, 14; ... и т. д., т. е. через каждые две пары на третью. Букве «А» – 3, 4; 9, 10; 15, 16; ... и т. д., т. е. через тот же интервал. Букве «Н» – 5, 6; 11, 12; 17, 18; ... и т. д.

Приведенные пары составляют в сумме оценку каждого состояния. В цифровом варианте это выглядит следующим образом. Мысленно (вначале работы для практики – письменно) проставляется оценка каждой клетки, затем те клетки, которые были зачеркнуты испытуемыми, суммируются, исходя из этой шкалы. Следует обратить внимание на то, что для «С» и «Н» шкалирование идет справа налево, а для «А» слева направо.

В завершении для перевода данных в общепринятую девятибалльную шкалу, полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии).

Для тестирования были выбраны шесть периодов, отмеченных как наиболее важных для регистрации эмоционального состояния спортсменов:

- прибытие на место учебно-тренировочного сбора, начальный период подготовки;
- середина учебно-тренировочного сбора, окончания базового цикла подготовки;
- предсоревновательный период первых соревнований;
- послесоревновательный период первых соревнований;
- предсоревновательный период второго соревновательного цикла;
- послесоревновательный период второго соревновательного цикла.

Таблица 1.

Методика для измерения эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузки САН

| Исследуемые показатели | Прибытие на место учебно-тренировочного сбора | Середина учебно-тренировочного сбора | Предсоревновательный период первых соревнований | Послесоревновательный период первых соревнований | Предсоревновательный период второго соревновательного цикла | Послесоревновательный период второго соревновательного цикла |
|------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|--|
| Самочувствие | 7,6 | 4,8 | 7 | 4,2 | 5,6 | 2,6 |
| Активность | 6,4 | 4,4 | 8,2 | 4,8 | 5,4 | 2,8 |
| Настроение | 7,2 | 4,8 | 7,8 | 5,2 | 5,2 | 3,4 |

В представленной таблице видно, что эмоциональные состояния в период интенсивной физической нагрузки у спортсменов не стабильны и изменяются в зависимости от этапа подготовки, результатов соревнований и длительностью периодов между отдельными соревнованиями и соревновательными циклами. Так, самые высокие показатели по исследуемым параметрам прослеживаются на начальном этапе подготовки и в период перед первыми соревнованиями.

В первом случае полученный результат обусловлен тем, что спортсмены только привыкали к интенсивным физическим нагрузкам и еще не успели почувствовать скопление усталости как физической, так и в психоэмоциональном плане. Во втором случае показатели обусловлены значимостью и сосредоточенностью спортсменов первыми соревнованиями в соревновательном сезоне. Самые низкие показатели получены после второго соревновательного цикла. Это можно объяснить скоплением усталости, маленьким временным промежутком между первыми и вторыми соревнованиями, показанными не очень высокими результатами. Справедливости ради, надо отметить, что вторые соревнования являлись не отдельно взятым соревнованием, а целым циклом, продолжительностью в неделю, что несомненно изматывает спортсмена. Относительное падение количественных данных можно увидеть в периоды окончания базового этапа (по сравнению с начальным) и предсоревновательного этапа второго соревновательного цикла по сравнению с первыми соревнованиями. Здесь свою роль сыграли результаты первых соревнований, относительно частые переезды, короткий подготовительный период ко второму соревновательному циклу, накопление физической и эмоциональной усталости.

Методика экспресс-оценки эмоциональных состояний спортсмена – «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 100 делений [13].

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку того уровня состояния, который он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

- самочувствие;
- настроение;
- желание тренироваться;
- удовлетворенность тренировочным процессом;
- отношения с товарищами;
- отношения с тренером;
- спортивные перспективы;
- готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и после-соревновательного состояния.

Диагностика проводилась в течение недели в четыре периода, предложенных в первой использованной методике:

- начальный период, адаптация, первая неделя;
- окончание базового периода, середина учебно-тренировочного сбора;
- период первых соревнований;
- период второго соревновательного цикла.

Полученные данные можно свести в таблицу.

Таблица 2.

**Экспресс-оценка эмоциональных состояний
спортсмена «Градусник» Киселёва**

| Исследуемый показатель | Начальный период | Окончание базового периода | Период первых соревнований | Период второго соревновательного цикла |
|---|------------------|----------------------------|----------------------------|--|
| Самочувствие | 83 | 67 | 77 | 62 |
| Настроение | 81 | 42 | 80 | 53 |
| Желание тренироваться | 84 | 40 | 72 | 42 |
| Удовлетворенность тренировочным процессом | 74 | 63 | 77 | 60 |
| Отношения с товарищами | 91 | 94 | 95 | 87 |
| Отношения с тренером | 52 | 42 | 40 | 40 |
| Спортивные перспективы | 40 | 31 | 56 | 41 |
| Готовность к соревнованиям | 22 | 30 | 45 | 40 |

Анализируя данные приведенной таблицы 2 нужно отметить схожесть тенденций с результатами первой методики САН. Действительно, можно проследить, что на начальном этапе и в период первых соревнований по сравнению с серединой учебно-тренировочных сборов и вторыми соревнованиями показатели по отдельно взятым показателям, относящимся преимущественно к субъективному восприятию своей готовности, выше. Это можно объяснить схожими причинами, выявленными в первой методике: накопленной усталостью, невысо-

кими результатами, показанными во время соревнований, коротким периодом между соревнованиями, относительно частыми переездами. Примечательно то, что показатель отношений с товарищами во время всех периодов тестирования оставался на довольно высоком уровне, что может говорить о высокой коллективной сплоченности и наименьшем воздействии на отношения в коллективе выше перечисленных неблагоприятных факторов. Однако, можно заметить и то, что показатель отношения с тренером падал к концу всего цикла учебно-тренировочного сбора, что может говорить о потере доверия ввиду низких результатов на соревнованиях.

По результатам диагностики эмоциональных состояний спортсмена можно увидеть то, что эти состояния не являются стабильными, статическими. В зависимости от периода подготовки они изменяются, и эти изменения зависят от ряда причин, а сами эмоциональные состояния непосредственно влияют на успешность выступления в соревнованиях и выбор дальнейших направлений тренировочного процесса. Чтобы эмоциональные состояния спортсменов помогали им успешно выступать, нужно вовремя диагностировать неблагоприятные тенденции и попытаться правильно скорректировать тренировочный процесс.

Использование своевременной психодиагностики в работе тренера позволяет выявить ряд важных факторов (интересы, мотивы, отношение к спортивной деятельности, понимание спортсменами путей достижения поставленной цели), которые будут помогать ему правильно организовать психологическую работу с данными спортсменами. Данные психодиагностики дают возможность тренеру работать не вслепую или интуитивно, а выходить на решение проблемных ситуаций, которые могут возникнуть в работе с отдельными спортсменами.

Таким образом, организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в академической гребле предполагает подготовку спортсмена не только в технической части, но и рациональное распределение тренировочных нагрузок, умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки, а

также обучение правилам регуляции эмоциональных состояний в период интенсивной физической нагрузки у спортсменов.

Список литературы

1. Лубышева Л.И., Шупаева А.В. Оптимизация спортивной и образовательной деятельности в условиях обучения в училище олимпийского резерва // Теория и практика физической культуры. 2007. №12. С. 15–17.
2. Фридман Д. Будущие 100 лет / Пер. с англ., изд. «Коммерсант», 2011.
3. Волков Ю.Г., Гулиев М.А. Социология история и современность. Ростов-на -Дону: Феникс, 2007. 324 с.
4. Новая философская энциклопедия. В четырех томах. / Ин-т философии РАН. Научно-ред. совет: В.С. Степин, А.А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин. М., Мысль, 2010, т. IV. С. 275–276.
5. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. 131 с.
6. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 384 с: ил.
7. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы // Теория и практика физической культуры. 1989. №8. С. 18–19.
8. Жирнов А.В., Бондарь А.А. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. №7. С. 25–28.
9. Чертов Н. В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1, С. 19–26
10. Осипов В. Н., Орловская В.В. Методологические основы современной теории физической подготовки спортсменов высокого класса // ППМБПФВС. 2012. №7. С. 45–49.
11. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 456 с.

12. Оббариус Д.И. Где же резервы десятиборцев? // Легкая атлетика. 1961. № 2. С. 8–9.
13. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007.

References

1. Lubysheva L.I., Shupaeva A.V. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2007. №12, pp. 15–17.
2. Fridman D. Budushchie 100 let [Future 100 years] / per. s angl., izd. «Kommersant», 2011.
3. Volkov Yu.G., Guliev M.A. Sotsiologiya istoriya i sovremennoost' []. Rostov-na -Donu: Feniks, 2007. 324 p.
4. Stepin V.S., Guseynov A.A., Semigin G.Yu. Novaya filosofskaya entsiklopediya. V chetyrekh tomakh [Sociology history and modernity]. / In-t filosofii RAN. Nauchno-red. M., Mysl', 2010, V. IV, pp. 275–276.
5. Ermakov V.A. Differentsirovannoe fizicheskoe vospitanie [Differentiated physical education]. Tula: Izd-vo TGPU im. L.N. Tolstogo, 1996. 131 p.
6. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty [The general theory of sports and its applied aspects]. SPb.: Izdatel'stvo «Lan'», 2005. 384 p.
7. Bondarchuk A.P. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1989. №8, pp. 18–19.
8. Zhirnov A.V., Bondar' A.A. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2011. №7, pp. 25–28.
9. Chertov N.V. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2013. №1, pp. 19–26.
10. Osipov V. N., Orlovskaya V.V. PPMBPFVS. 2012. №7, pp. 45–49.
11. Betenski M. Chto ty vidish'? Novye metody Art-terapii [What do you see? New methods of art therapy]. M.: Izd-vo EKSMO-Press, 2002. 456 p.
12. Obbarius D.I. Legkaya atletika. 1961. № 2, pp. 8–9.
14. Karelin A.A. Bol'shaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov [Encyclopedia of psychological tests]. M.: Eksmo, 2007.

ДАнные ОБ АВТОРАХ

Орлова Вера Вениаминовна, доктор социологических наук, профессор кафедры философии и социологии
Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники
пр. Ленина 40, г. Томск, 634050, Российская Федерация
orlova_vv@mail.ru

Халалеева Ольга Евгеньевна, аспирант кафедры философии и социологии, мастер спорта по академической гребле
Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники
пр. Ленина 40, г. Томск, 634050, Российская Федерация

DATA ABOUT AUTHORS

Orlova Vera Veniaminovna, Doctor of Sociological Sciences, Professor, Department of Philosophy and Sociology
Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics
40, Lenin Ave., Tomsk, 634050, Russian Federation
orlova_vv@mail.ru

Halaleeva Olga Evgenevna, Master of Sport of Rowing, Post-graduate Student
Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics
40, Lenin Ave., Tomsk, 634050, Russian Federation