

Аннотації

Цель исследования – определить информативные показатели для оценки специальной подготовленности спортсменок в художественной гимнастике. Методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, анкетный опрос, систематизация, обобщение. Определены факторы, влияющие на эффективность подготовки гимнасток в групповых упражнениях, информативные показатели – для оценки специальной подготовленности спортсменок. Систематизирован комплекс тестов, рекомендованный для использования в процессе контроля подготовки гимнасток в групповых упражнениях.

Ключевые слова: контроль, тест, групповые упражнения в художественной гимнастике.

Ганна Топол. Інформативні показники для оцінки спеціальної підготовленості гімнасток у групових вправах. Мета дослідження – визначити інформативні показники для оцінки спеціальної підготовленості спортсменок у художній гімнастиці. Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, анкетне опитування, систематизація, узагальнення. Визначено фактори, що впливають на ефективність підготовки гімнасток у групових вправах, інформативні показники для оцінки спеціальної підготовленості спортсменок. Систематизовано комплекс тестів, рекомендований для використання в процесі контролю підготовки гімнасток у групових вправах.

Ключові слова: контроль, тест, групові вправи в художній гімнастиці.

Anna Topol. Informative Indexes for the Evaluation of the Special Physical Preparation of Gymnasts in Group Exercises. The purpose of the study is to determine the informative indexes for the evaluation of the physical preparation of athletes in rhythmic gymnastics. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, questionnaire, systematization, generalization. The factors influencing the effectiveness of preparation gymnasts in the group exercises, informative indexes for the evaluation of the special physical preparation of athletes are determined. A systematic set of tests recommended for use in process control training gymnasts in the group exercises.

Key words: control, test, group exercises in rhythmic gymnastics.

УДК: 796.015.82

Яковенко Олена

Обґрунтування та розробка алгоритму формування екіпажів в академічному веслуванні

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Академічне веслування – командний вид спорту, де всі члени екіпажу перебувають у єдиній складній системі взаємодій. Результати змагальної діяльності в цьому виді спорту залежать від злагодженості роботи екіпажу, відповідності сторін підготовленості, стану спортивної форми кожного з членів екіпажу. Не завжди підготовка веслярів в одному й тому ж екіпажі означає синхронність динаміки спортивної форми. Досягнення високої ефективності змагальних дій і тренувань впливає на настрій команди, на мікроклімат в екіпажі, створює передумови збереження складу на тривалий період підготовки та є умовою подальших успіхів спільної діяльності [3].

Можливість оцінки майстерності кожного весляра окремо, незважаючи на роботу в командному човні, дає змогу розглядати принципово різні стратегії підготовки екіпажів:

- підготовка в невеликих човнах, де індивідуальні успіхи й недоробки очевидні, але зберігається побоювання неузгодженості при веслуванні у великих човнах;
- підготовка відразу у великому екіпажі-четвірці або вісімці, де більше помітні невідповідності ритмічних характеристик, але досить складна оцінка індивідуального внеску кожного весляра в сукупне зусилля [3; 6].

При такій дилемі вибір правильного підходу до формування екіпажу досить актуальний. Іноді потрібні лічені дні для формування перспективної й результативної четвірки або вісімки, складеної з веслярів невеликих класів човнів, у тому числі одномісних. Зазвичай веслярі в невеликих класах володіють високим рівнем прагнень на включення до складу великих екіпажів завдяки властивій їм мобілізації зусиль, високій самовіддачі, внутрішній мотивації тощо [1; 3; 4]. Працюючи в невеликих човнах, вони готуються до спільних дій у більшому за чисельністю складі екіпажу [2]. Також

наявність відмінностей у командній та одиночній техніці веслування й перелік певних соціально-психологічних особливостей, властивих веслярам великих екіпажів, підводить до поняття «командний веслувальник» [3; 4].

Зв'язок із науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана в межах науково-дослідної теми 2.34 «Технологія відбору та орієнтації спортсменів-початківців в різних видах спорту» (№ держ. реєстрації – 0113u003916) відповідно до «Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити алгоритм відбору веслувальників і формування екіпажів у веслуванні на академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи досліджень. У роботі використано аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, Internet, змагальної діяльності, зіставлення, узагальнення, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. При обґрунтуванні алгоритму відбору українських спортсменів у командні човни в академічному веслуванні ми розглянули підходи, що застосовуються в зарубіжних країнах та в практиці українського веслування безпосередньо.

Так, при комплектуванні екіпажів провідні країни використовують декілька підходів: відбір спортсменів в екіпажі здійснюється за результатами змагальної діяльності на воді й гребному ергометрі; за показниками змагальної діяльності в невеликих класах суден і технічної підготовленості; за показниками, які характеризують функціональні можливості організму спортсменів, рівень їхньої фізичної підготовленості та час проходження змагальної дистанції в одиночках 1-х і двійках 2-; за результатами комплексного тестування різних сторін підготовленості веслярів-академістів. Характерний той факт, що при комплектуванні екіпажів відбір спортсменів відбувається тільки в невеликих класах суден (одиночках – 1х, двійках – 2-) й обов'язково на дистанції 2000 м.

У процесі нашого дослідження проведено опитування 23 експертів – провідних фахівців України з академічного веслування. Результати експертного опитування (коефіцієнт конкордації $W = 0,76$) й аналіз практики підготовки спортсменів у командних екіпажах показали, що при формуванні екіпажів українські тренери враховують час проходження змагальної дистанції (2000 м і 6000 м), результат тестування на веслувальному ергометрі (час проходження дистанції 2000 м і 6000 м), а також показники максимальної сили (за результатами тестів у вправах тяга лежачи й присідання зі штангою).

На сьогодні в Україні немає ні єдиної думки фахівців, ні нормативних документів, у яких класах човнів потрібно здійснювати відбір у команду.

Цікавий той факт, що вибір підходу до формування крупного екіпажу в Україні залежно від результату змагальної діяльності може змінюватися відповідно до етапу підготовки й виду змагань. Так, наприклад, для комплектування четвірки парної (4х) в різний час можуть відбирати не тільки перші чотири одиночки, а й першу двійку парну (2х) і дві перші одиночки (1х) або тільки дві перші двійки парні (2х). Аналогічна ситуація спостерігається і в розпашному веслуванні – до вісімки (8+) відбирають перші чотири двійки (2-); або першу четвірку (4-) і дві двійки (2-); або дві лідируючі четвірки (4-) (рис. 1).

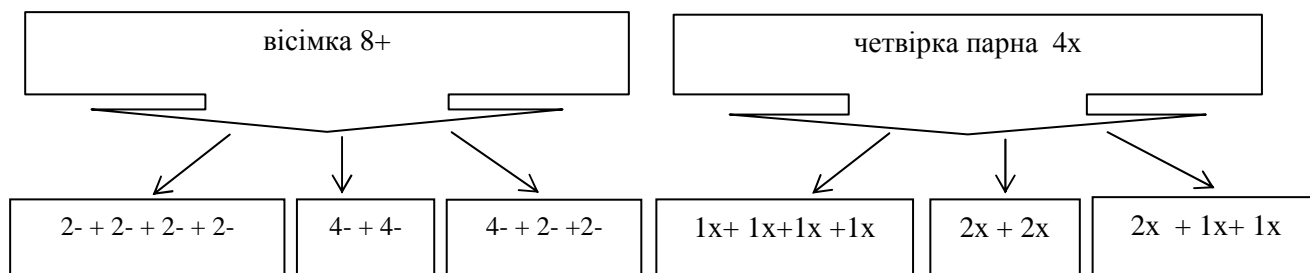


Рис. 1. Варіанти комплектування українських екіпажів четвірки та вісімки за результатами змагальної діяльності

Як засвідчили наші дослідження [8], такий підхід не використовується в зарубіжних країнах, оскільки, незалежно від етапу підготовки, процес відбору веслярів при формуванні екіпажів має бути строго регламентований, де враховуються можливості кожного спортсмена окремо. Істотна відмінність від зарубіжних систем відбору веслярів – використання показника часу проходження дистанції 6000 м як на воді, так і на веслувальному ергометрі, який розглядається обов'язковим критерієм відбору при

формуванні екіпажу. При комплектуванні екіпажів у зарубіжних країнах немає єдиної думки щодо використання цього критерію. Такий самий висновок можна зробити й щодо показників максимальної сили [8]. Можливо, це пов'язано з тим, що веслування академічне – це циклічний вид спорту, де змагальне навантаження триває 6–8 хвилин і, отже, вимагає прояву більше силової витривалості, аніж максимальних проявів силового компонента, так само, як і прояв витривалості, який за тривалістю в три рази переважає змагальну дистанцію.

При обґрунтуванні підходу до відбору спортсменів у командні екіпажі ми виходили з поняття «підхід» як деякий спосіб організації дій, спрямованих на відбір спортсменів у веслуванні академічному, виявляючи закономірності та взаємозв'язки з метою їх більш ефективного використання [3]. Важливим аспектом системного підходу було вироблення нового принципу його використання – створення нового, єдиного й більш оптимального підходу для застосування його до відбору спортсменів з метою отримання найбільш повного та цілісного уявлення про формування командних екіпажів у веслуванні академічному.

Відбір спортсменів ми розглядали як систему цілісного комплексу взаємопов'язаних елементів, де формування екіпажів – один з елементів цієї системи. Запропонований підхід до формування екіпажів в академічному веслуванні, заснований на комплексності використання показників, що характеризують різні сторони підготовленості спортсменів і змагальну діяльність. В основі підходу до формування екіпажу лежить системно-комплексний підхід, при якому відбір розглядають як сукупність взаємопов'язаних елементів, яка має мету, ресурси, зв'язок із зовнішнім середовищем, зворотний зв'язок. Його суть полягає в тому, що кожен об'єкт у процесі його дослідження розглядається як велика й складна система та одночасно як елемент більш загальної системи [7]. Ми розглядаємо відбір спортсменів і формування екіпажів як системно-комплексний аспект, де виявляються елементи, що складають цю систему, і системно-структурний, що полягає в з'ясуванні внутрішніх зв'язків та залежностей між елементами цієї системи і що дає змогу отримати уявлення про внутрішню організацію досліджуваної системи.

При виборі критеріїв відбору ми враховували показники, які використовують у зарубіжних країнах. У системі відбору найбільш успішних із виступу в командних човнах зарубіжних країн використовують змагальний, функціональний (усі країни), технічний і фізичний (окремі країни) критерії відбору. Можна припустити, що об'єднання всіх цих критеріїв в одну систему дасть можливість більш точно й ефективно провести відбір веслярів для формування успішної команди, яка б могла продемонструвати високі результати на міжнародній спортивній арені.

Отже, у запропоновану систему відбору включено показники, які б могли охарактеризувати рівень підготовленості веслярів із різних сторін. Використано такі показники як результат змагальної діяльності в невеликих класах човнів (1х, 2-), показники, що характеризують функціональні можливості веслярів, антропометричні дані, технічну та фізичну підготовленість, психологічну сумісність.

При комплектуванні екіпажу, де команда виконує злагоджені сенсомоторні дії, потрібно враховувати взаєморозуміння й злагодженість робочих дій усіх її учасників. Враховуючи, що веслярі повинні мати однаковий рівень підготовленості та відсутнє суперництво, до складу командного човна слід уключати спортсменів, які потребують на підготовку порівняно однакових витрат часу і засобів, що володіють відносно однаковими природними, особистісними та психологічними якостями. Це приведе до того, що члени екіпажу виконуватимуть роботу приблизно на одному кваліфікаційному рівні. Причому в такій групі зменшується можливість суперництва, її однорідність зберігається тривалий час. Скомплектований екіпаж перед виконанням покладеного на нього завдання має бути перевірений на спільні дії в умовах, близьких до змагальних. Під час такої перевірки згуртованість групи може бути збільшена за рахунок кваліфікованого розбору особливостей дій кожного спортсмена, який перебуває в човні в умовах тренувальної діяльності та активного впливу тренера при виявленні в екіпажі негативних явищ [1; 3].

На підставі запропонованого підходу сформовано алгоритм формування командних екіпажів (рис. 2).

Формування екіпажів у веслуванні академічному відбувається кількома етапами, які прямо залежать від періоду підготовки та поставлених завдань. Протягом року виділяють чотири етапи відбору спортсменів до екіпажу. На першому етапі відбору на початку підготовчого періоду річного циклу підготовки відбирається основна група спортсменів, із яких надалі буде скомплектовано екіпаж і визначено запасних веслярів. Як критерії відбору на цьому етапі можуть розглядатися змагальний (проходження змагальної дистанції 2000 м в 1х або 2-), фізичний (біг 3000 м і максимальні показники сили при виконанні вправи – тяга лежачи й присідання зі штангою), функціональний (показники, що характеризують аеробну потужність й економічність), морфологічний (зріст, вага, розмах рук і співвідношення довжини тулуба та ніг) і психологічна сумісність. Для

оцінки підготовленості спортсменів, їхніх можливостей і сумісності розробляються оцінні шкали й модельні характеристики, що дають змогу об'єктивно оцінити спортсменів.



Рис. 2. Алгоритм відбору спортсменів-академістів та формування командних човнів в академічному веслуванні

Другий етап відбору проводять на початку другої половини підготовчого періоду річного циклу підготовки. Основне завдання цього етапу – відбір спортсменів для формування тренувальних екіпажів. У межах цього етапу використовують такі критерії відбору: функціональний (показники, що характеризують аеробну потужність, реалізацію функціонального потенціалу, стійкості та економічності), технічний (кінематичні й динамічні характеристики виконуваної спеціальної роботи), психологічний (вольові якості, стійкість до факторів, що збивають, психологічна сумісність) і фізичний (рівень розвитку спеціальної витривалості за результатами тестів «тяга лежачи» й «присідання зі штангою» за 7 хв). Оскільки тут уже йдеться про комплектування веслувального екіпажу, де кожен із його членів виконує свої функції та повинен відповідати конкретним вимогам, доцільно підбирати спортсменів згідно з модельними їх характеристиками, котрі займають конкретний номер (місце) в човні.

У межах третього етапу відбору на початку змагального періоду річного циклу підготовки відбувається комплектування змагального екіпажу. Відмінна особливість цього етапу – те, що не відбувається набір нового екіпажу, а лише можливі внесення змін до складу вже скомплектованого екіпажу. Для оцінки рівня підготовленості всіх членів і кандидатів в екіпаж використовують такі критерії: змагальний (спортивний результат проходження дистанції 2000 м на воді в 1х або 2-, на веслувальному ергометрі (2000 м), технічний (показник злагодженості дій в екіпажі), функціональний (показники, що характеризують аеробну потужність, реалізацію функціонального потенціалу, економічність і стійкість енергетичних систем) та психологічний (показники, що характеризують вольові якості, стійкість до факторів, які збивають, і психологічну сумісність). На цьому етапі доцільно здійснювати інтегральну оцінку підготовленості спортсменів і потім, порівнювати показники спортсменів із модельними характеристиками для веслярів певного «амплуа».

Завершальний етап відбору здійснюється в межах змагального періоду для внесення змін до складу змагального екіпажу у разі, якщо цей екіпаж не задовольняє очікування певного змагального результату. У разі необхідності застосовують усі заходи попереднього етапу відбору.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, запропонований підхід до формування екіпажів в академічному веслуванні заснований на комплексності використання показників, які характеризують різні сторони підготовленості спортсменів і змагальну діяльність. В основі підходу до формування екіпажу лежить системно-комплексний підхід, при якому відбір розглядають як сукупність взаємопов'язаних елементів, яка має мету, ресурси, зв'язок із зовнішнім середовищем, зворотний зв'язок. Його суть полягає в тому, що кожен об'єкт у процесі його дослідження розглядається як велика й складна система та одночасно як елемент більш загальної системи.

Джерела та література

1. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. – Омск : СибГАФК, 2001. – 110 с.
2. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М., 2002. – 40 с.
3. Железнякова М. Е. Психологические критерии мастерства спортсменов (на примере академической гребли) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Марина Егоровна Железнякова. – Коломна, 2001. – 179 с.
4. Лазуткин В. М. Особенности командной техники в академической гребле и пути повышения ее эффективности : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Виктор Михайлович Лазуткин. – Ленинград, 1982. – 179 с.
5. Митина И. В. Зависимость спортивного результата гребцов–академистов от их антропометрических данных / И. В. Митина // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.scienceforum.ru/2013/156/3270
6. Михайлова Т. В. Гребной спорт : [учеб. для студ. высш. пед. учеб. зав.] / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Дологова, И. С. Епищев. – М. : Издат. центр «Академия», 2006. – 400 с.
7. Шинкарук О. А. Современный взгляд на систему отбора спортсменов в олимпийском спорте / Оксана Анатольевна Шинкарук // XII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : [сб. тезисов]. – М., 2008. – С. 171–172.
8. Яковенко Е. О. Обоснование подхода к формированию экипажей гребле академической / Е. О. Яковенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 12. – С. 105–109.

Анотації

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити алгоритм відбору веслувальників і формування екіпажів в академічному веслуванні на етапі підготовки до вищих досягнень. Методи досліджень – аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, аналіз даних Internet, змагальної діяльності, зіставлення, узагальнення, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок.

Обґрунтовано підхід до формування екіпажів в академічному веслуванні, заснований на комплексності використання показників, які характеризують різні сторони підготовленості спортсменів і змагальну діяльність. Запропоновано алгоритм проведення відбору при формуванні екіпажів у веслуванні. Алгоритм розроблено з урахуванням особливостей відбору в провідних країнах світу з академічного веслування.

Ключові слова: підхід, алгоритм, академічне веслування, відбір, формування екіпажів.

Алена Яковенко. Обоснование и разработка алгоритма формирования экипажей в академической гребле. Цель исследования – обосновать и разработать алгоритм отбора гребцов и формирования экипажей в академической гребле на этапе подготовки к высшим достижениям. Методы исследований – анализ данных специальной научно-методической литературы, анализ данных Internet, анализ соревновательной деятельности, сопоставление, обобщение, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок. Обоснован подход к формированию экипажей в академической гребле, в основе которого лежит комплексность использования показателей, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов и соревновательную деятельность. Предложен алгоритм проведения отбора при формировании экипажей в гребле. Подход разработан с учетом особенностей отбора в ведущих странах мира по академической гребле.

Ключевые слова: подход, алгоритм, академическая гребля, отбор, формирование экипажей.

Alena Yakovenko. Rationale and Development of Algorithms of the Forming Crews in Rowing. The purpose of the study is to substantiate and develop the algorithm for the selection of rowers and the formation of the crew in rowing at the stage of preparation for higher achievements. Methods of research: in the work were used for data analysis of special scientific-methodical literature, the analysis of Internet data, the analysis of competitive activity, comparison, generalization, pedagogical observation, the method of expert evaluations. The approach to the formation of crews in rowing is substantiate, which based on integrated use of indicators characterizing the various aspects of preparedness of athletes and their competitive activity. An algorithm of selection for the crews' formation in rowing was proposed. The approach designed due to the features of selection in the leading countries of the world rowing.

Key words: approach, algorithm, rowing, selection, crew's formation.