

## Сучасні підходи до вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні

*Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень безперервно зростає значення технічної підготовки. Найсильніші спортсмени світу володіють технікою веслування на приблизно однаковому рівні, тому невелика перевага в якомусь із технічних елементів може стати вагомим аргументом для здобуття перемоги. Саме тому високий рівень розвитку певних технічних елементів надає спортсменам найбільші резерви для досягнення максимальних результатів на головних змаганнях [1].

Проблема технічної підготовки в академічному веслуванні розглядалася багатьма науковцями. У різних досліджах розглядали різні підходи до вдосконалення технічної підготовки: організацію тренувального процесу, системи педагогічного контролю, біомеханічну й динамічну побудову гребка, допоміжні апарати для навчання веслування, але в наукових працях недостатньо висвітлено питання сучасних підходів до вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні

**Завдання роботи** – визначити основні підходи до вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних літературних джерел.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз літератури стосовно питання вдосконалення техніки веслування академічного дає підстави, щоб виділити три напрями досліджень: основи навчання академічного веслування спортсменів-початківців; біомеханічні моделі академічної гребної локомоції та їхні педагогічні орієнтири.

У першому напрямі науковці [3; 4] виконують завдання побудови біомеханічно обґрунтованих моделей руху весляра, розкривають кінематичні й динамічні закономірності, а також виводять на цій основі педагогічні орієнтири та рекомендації.

Другий напрям пов'язаний із початковим етапом навчання, але вчені [6; 7] оминають проблему вдосконалення техніки в наступні (після початкового) етапи підготовки. Окремі роботи [3; 8] пов'язані як із першим, так і з другим напрямом.

Питання початкової спортивно-технічної підготовки в академічному веслуванні розглядається переважно в навчальних посібниках. Це може свідчити про відносну стабілізацію методичних підходів до навчання спортсменів-початківців. Підтвердження цього – відсутність в останні десятиліття публікацій про дослідження застосування інноваційних підходів до вирішення питання.

В одному з підручників з академічного веслування [2] наведено чотирьохваріантну схему початкового навчання веслярів академічного стилю щодо об'єктивних умов процесу навчання. Найбільш докладно розписується варіант за відсутності гребного басейну й досить спокійної акваторії. Велика увага приділяється організаційним заходам на акваторії, тобто освоєння техніки пов'язане з освоєнням інвентарю. Навчання підрозділяється на чотири етапи із цільовою спрямованістю, описуваною науковцем, як «оволодіння бездоганною технікою веслування». Окремо наводяться відомості про біомеханічні моделі техніки. Методичні аспекти технічної підготовки веслярів більш високої кваліфікації не розглядаються.

Також на спортсменів-початківців орієнтовано методику, описану в іншому підручнику [6]. Тут лише згадано про необхідність удосконалення своєї техніки веслярами відповідно до зростання спортивної кваліфікації. Сам процес навчання розділено на три етапи:

- основу першого етапу складає освоєння схеми техніки веслування на академічних судах;
- на другому проводиться навчання за елементами (початок гребка, кінець гребка), а потім гребка в цілому.
- третій етап пов'язаний із вивченням ритмо-темпових варіацій техніки й веслування в командних човнах.

В історичному ключі розглянуто становлення сучасної техніки академічного веслування в [5]. Наведено деякі загальні методичні підходи до технічної підготовки. Зокрема, описано бачення формування техніки в так званих «природних школах» веслування. Однак акцент робиться лише на

використанні тієї чи іншої модифікації академічних човнів у ході освоєння техніки. Для початку рекомендується легкий, нестійкий одиночний човен або розпашна двійка без стернового. Ритмо-темпові схеми апробуються в режимі інтервального тренування.

Питанням вдосконалення технічної підготовки за рахунок біомеханічних моделей гребної локомоції та їхні педагогічні орієнтири розглядали численні науковці [1; 4; 5; 6; 7; 8]. Один із сучасних підходів пропонує М. І. Сябро [9] – підвищувати ефективність технічної підготовленості в академічному веслуванні за рахунок спрямованого педагогічного впливу на оптимізацію інерційних характеристик переміщень спортсмена вздовж човна в опорному періоді, а саме: контроль за активністю розгинання тулуба, освоєння підготовчих рухів перед гребком, скорочення часу перебування маси тіла в крайніх точках переміщень уздовж човна («захват», «кінець проводки»), удосконалення структурних взаємозв'язків між елементами координації рухів [9]. Також акцентовано увагу на педагогічному впливі: а) адекватні рухові установки; б) використання режимів переміщень із різною швидкістю відповідно до особливостей їх впливу на прояви елементів координаційної структури; в) методика візуального та інструментального контролю процесу технічного вдосконалення з використанням розроблених ним методів і моделей системи рухів.

В. Я. Михайлов [5] провів усебічний аналіз структури рухів веслярів у процесі подолання змагальної дистанції в човнах-одиночках, він уперше пропонує враховувати характерні механізми перебудови рухів веслярів при пересуванні човна зі швидкістю, яка вища й нижча від змагальної при підготовці спортсменів, що в подальшому дає змогу використати ці режими в тренувальному процесі для цілеспрямованого впливу на окремі елементи структури гребка.

Протягом усієї дистанції техніка рухів істотно не змінюється, однак від «дистанційної» техніки помітно відрізняються стартові рухи. А. К. Расланас [7] вважає, що вдосконалювати техніку можливо за рахунок модельних характеристик техніки старту в академічному веслуванні, які він описує у своїй роботі [7].

В. В. Клешньов [10] пропонує використовувати вправи вибіркового впливу на технічну та спеціально-фізичну підготовку веслярів, які ґрунтуються на кількісній діагностиці структури гребка у взаємозв'язку зі спеціальною працездатністю спортсменів, що дає змогу значно підвищити ефективність підготовки веслярів і привести до підвищення спортивних результатів у спортсменів різної кваліфікації.

Техніка рухових дій весляра природно пов'язана з іншими сторонами підготовленості. Так, наприклад, різні варіанти техніки різною мірою обумовлюють прояв різних фізичних якостей, що робить можливим використовувати ці варіанти для спрямованих тренувальних дій.

Принциповим питанням є не тільки зміст, а й планування технічної підготовки в тренувальних мікроциклах різної спрямованості для висококваліфікованих веслувальників. Наприклад, В. С. Альошин [1] у своїй роботі наводить схему побудови мікроциклів для жіночої двійки розпашної без стернового, де відводить для технічної підготовки в «накопичувальному мікроциклі» 12 години на тиждень, а в «навантажувальному мікроциклі» – дві години на тиждень.

Зокрема, використання гребного ергометра [4] займає істотне місце в тренуванні спортсменів у веслуванні академічному. Вони застосовуються в умовах, коли немає можливості тренуватися на воді. За допомогою багатьох таких пристроїв можна управляти підготовкою, використовуючи вбудовану в ергометр або підключаючи нову апаратуру контролю. Для технічної підготовки необхідний аналіз кінематичних і динамічних параметрів рухів [2].

Наприклад, Г. Ю. Іванніков [4] у своїй роботі пропонує вдосконалювати елементи техніки спортсменів-початківців із використанням комп'ютеризованих тренажерних комплексів та ергометра Concept 2, за допомогою проведення відеоциклографічного аналізу кінематичних характеристик рухів, що дає змогу вивчити швидкості сегментів тіла (ноги, тулуб, руки) відносно переміщення рукоятки ергометра.

А. А. Сніговський [8] досліджував оперативний і поточний контроль формування технічної майстерності за допомогою тренажерного комплексу «човен–весляр–весло» у системі засобів підготовки висококваліфікованих веслярів-академістів, що дало змогу сформулювати нову швидкісну біомеханічну структуру взаємозв'язків кінематичних і динамічних характеристик гребка й сприяє підвищенню спортивного результату.

Незважаючи на те, що академічне веслування розвивається вже більше ста років й існує кілька шкіл, що мають власні «риси» в техніці, досі актуальною є розробка методів і засобів удосконалення техніки. Реалізовуватися такі інновації можуть за допомогою використання пристроїв контролю й корекції рухів, а також обґрунтованих методів їх застосування в тренуванні кваліфікованих веслярів-академістів.

**Висновки.** Аналіз та узагальнення літературних джерел уможливили визначення сучасних підходів до вдосконалення технічної підготовки спортсменів-початківців та висококваліфікованих спортсменів у різних класах човнів. Проте нами не виявлено робіт, у яких би з використанням біомеханічних моделей з урахуванням закономірностей онтогенезу наводилася педагогічна технологія спрямованого навчання й удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Важко знайти такі методичні розробки, де технічна підготовка розглядалася б як складова частина тренувального процесу кваліфікованих веслярів, відсутні статистичні моделі рухових дій кваліфікованих спортсменів, які б давали змогу тренерів здійснювати об'єктивний контроль за ходом змін характеристик техніки й своєчасно вносити корективи в тренувальний процес.

**Перспективи подальших досліджень.** Сучасна практика показує, що до сьогодні ще недостатньо розроблена методика вдосконалення техніки веслування кваліфікованих спортсменів, що вимагає подальшого вивчення на основі проведення експериментальних досліджень з урахуванням інноваційних технологій.

#### *Джерела та література*

1. Алешин В. С. Методика подготовки ведущих спортсменов к главным соревнованиям сезона (на опыте подготовки женской двойки парной) / В. С. Алешин // Московская гребля. – 1999. – С. 14–19.
2. Гамалий В. В. Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте : монография / В. В. Гамалий. – Киев : Полиграф сервис, 2013. – 300 с.
3. Дунаев А. Ф. Техника академической гребли высококвалифицированных спортсменов / А. Ф. Дунаев // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 7. – С. 15–17.
4. Иванников Г. Ю. Совершенствование элементов техники начинающих гребцов-академистов с использованием компьютеризированных тренажерных комплексов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Иванников Григорий Юрьевич. – М., 2006. – С. 82–86
5. Михайлов В. Я. Техническая подготовка гребцов-академистов в классе одиночек : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. Я. Михайлов. – Киев, 1984. – 21 с.
6. Михайлова Т. В. Гребной спорт : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова, И. С. Епищев ; под ред. Т. В. Михайловой. – М. : Издат. центр «Академия», 2006. – 400 с.
7. Расланас А. К. Анализ техники старта мужских команд в академической гребле / А. К. Расланас // Комплексный контроль и индивидуализация подготовки спортсменов старших разрядов : сб. науч. тр. / ЛНИИФК. – Л., 1983. – С. 73–77.
8. Снеговский А. А. Оперативный и текущий контроль формирования технического мастерства в академической гребле : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. А. Снеговский. – М. : [ВНИИФК], 1981. – 24 с.
9. Сябро М. И. Биомеханические средства управления в видах спорта с циклической структурой / М. И. Сябро // Управление биомеханическими системами в спорте / М. И. Сябро. – Киев : КГИФК, 1989. – С. 63–70.
10. Клешнев В. В. Упражнения избирательного воздействия в подготовке гребцов-академистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. В. Клешнев. – Л., 1991, – 34 с.

#### *Анотації*

*Підвищення спортивного результату на світовій арені потребує постійного пошуку нових підходів до вдосконалення підготовки спортсменів, де особливе місце займає технічна підготовка. Основним завданням роботи було визначити сучасні підходи до вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні. Аналіз та узагальнення літературних джерел дали змогу визначити різносторонні сучасні підходи до вдосконалення технічної підготовки спортсменів-початківців та висококваліфікованих спортсменів у різних класах човнів. Проте нами не виявлено робіт із технічної підготовки кваліфікованих спортсменів, що вимагає в подальшому способів удосконалення техніки на основі проведення експериментальних досліджень з урахуванням інноваційних технологій.*

**Ключові слова:** *технічна підготовка, веслування академічне.*

**Андрей Сватъев. Современные подходы к совершенствованию технической подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле.** *Рост спортивного результата на мировой арене требует постоянного поиска новых подходов к совершенствованию подготовки спортсменов, где особое место занимает техническая подготовка. Основной задачей работы было определить современные подходы к совершенствованию технической подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Анализ и обобщение литературных источников позволили определить разносторонние современные подходы к совершенствованию технической подготовки начинающих и высококвалифицированных спортсменов в различных классах лодок. Однако нами не обнаружено работ по технической подготовке квалифицированных спортсменов, что требует в*