

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

**И.А. ПОПОВА,**  
*БГУФК, г. Минск, Республика Беларусь*

### **Аннотация**

*Соревновательная готовность является результатом целостного процесса многоуровневой подготовки во всех циклических видах спорта. Формирование соревновательной успешности спортсменов в академической гребле возможно за счет комплексного подхода в изучении соревновательной готовности, использования модельно-целевого способа построения соревновательной готовности в годичном цикле подготовки и использования современных диагностических технологий. В статье рассматривается экспериментальное обоснование методики формирования соревновательной готовности спортсменов высокой квалификации в гребле академической на разных этапах подготовки, которая включает 4 блока: диагностический, аналитический, коррекционно-развивающий и контрольный.*

**Ключевые слова:** соревновательная готовность, спортсмены высокой квалификации, годичный цикл подготовки, циклические виды спорта, гребля академическая, методика.

## METHODOLOGY FOR FORMING COMPETITIVE READINESS OF ELITE ACADEMIC ROWING ATHLETES

**I.A. POPOVA,**  
*BSUPC, Minsk city, Republic of Belarus*

### **Abstract**

*Competitive readiness is the result of a holistic process of multi-level training in all cyclic sports. The formation of the competitive success of athletes in rowing is possible through an integrated approach to the study of competitive readiness, the use of a model-target method of building competitive readiness in the annual training cycle and the use of modern diagnostic technologies. The article discusses the experimental substantiation of the methodology for the formation of competitive readiness of highly qualified athletes in academic rowing at different stages of training, which includes 4 blocks: diagnostic, analytical, correctional and developmental and control.*

**Keywords:** competitive readiness, highly qualified athletes, annual training cycle, cyclic sports, academic rowing, methodology.

### **Актуальность исследования**

На протяжении последних десятилетий мировая практика показывает, что подготовка спортсменов высокой квалификации в гребле академической ведется с учетом современных достижений спортивной науки. Значительный рост мастерства основных зарубежных конкурентов требует поиска новых, более эффективных путей совершенствования системы подготовки ведущих спортсменов в этом виде спорта [1, 2, 3, 4]. Анализ научно-методической и специальной литературы позволил выявить, что гребля академическая характеризуется значительным ростом объемов и интенсификацией тренировочных нагрузок. Дальнейшее совершенствование спортивной успешности возможно за счет совершенства современных диагностических технологий. До настоящего времени в гребном спорте научный поиск в основном был направлен на совершенствование методики развития

общей и специальной физической подготовленности [4, 5, 6, 7, 8]. Это обуславливает необходимость комплексного подхода в изучении соревновательной готовности, которая является результатом целостного процесса подготовки во взаимосвязи трех составляющих: построение процесса, его реализация и контроль. Все вышеизложенное позволяет прийти к выводу, что в процессе управления подготовкой спортсменов пока недостаточно информации об уровне соревновательной готовности спортсменов в гребле академической.

Одним из направлений решения данной проблемы на стадии реализации максимальных возможностей академистов является использование модельно-целевого способа построения соревновательной готовности в годичном цикле подготовки [9, 10].

Для модельно-целевого подхода характерно проведение комплексного контроля и коррекции соревнователь-



ной готовности спортсменов: количественное и качественное определение модельных показателей соревновательной деятельности; точная формулировка основной цели и промежуточных задач подготовки спортсмена к конкретному соревнованию; контроль индивидуальных психофизиологических и психологических особенностей формирования спортивной формы с учетом двигательных кондиций; конкретизация промежуточных модельных показателей для контроля уровня психологической и физической подготовленности; систематизация комплекса необходимых внутренировочных средств для текущей коррекции уровня соревновательной готовности на основе биологической обратной связи.

Наличие моделей соревновательной готовности гребцов на разных этапах подготовки (под результат различного уровня) позволит оценить соответствие развития психического и физического потенциала и способностей, на этой основе выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена для дальнейшей оптимизации тренировочного процесса [11, 12, 13, 14].

Таким образом, проблема анализа соревновательной готовности спортсменов высокой квалификации в гребле

академической связана с поиском новых средств и методов комплексного контроля и коррекции как инструментов управления, позволяющих осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень подготовки как высококвалифицированных спортсменов, так и ближайшего резерва. Разработка и экспериментальное обоснование авторского подхода к формированию соревновательной готовности спортсменов в гребле академической рассматривается в качестве перспективного направления в системе спортивной подготовки в аспекте повышения их эффективности и успешности на соревнованиях.

**Цель исследования:** разработка методики формирования соревновательной готовности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки в гребле академической.

### Результаты исследования

Методика формирования соревновательной готовности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки в гребле академической состоит из четырех блоков (табл. 1).

Таблица 1

**Экспериментальная методика формирования соревновательной готовности спортсменов высокой квалификации в гребле академической**

| <b>БЛОКИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ</b><br>соревновательной готовности спортсменов в гребле академической:<br>«диагностика + аналитика + коррекция + контроль» (10 860 минут) |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Диагностический блок</b><br>(этапный контроль)  | <b>Аналитический блок</b>  |  | <b>Контрольный блок</b><br>(оперативный контроль)  |
| <b>Коррекционно-развивающий блок</b><br>(равномерно + сопряженно)  |  |  |  |
| <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>   |
| <b>Психический потенциал готовности</b><br>(психологические свойства личности, психофизиологическое состояние, психические познавательные процессы)                      | <b>Физический потенциал готовности</b><br>(силовые способности, скоростно-силовые способности, общая выносливость, специальная выносливость) | <b>Индивидуальные технико-тактические действия</b><br>(психический + физический потенциал)                           | <b>Соревновательный потенциал готовности</b><br>(комплексные технико-тактические действия + психофизический потенциал) |
| <b>Средства и методы</b>   |  |  |  |
| Светозвуковая стимуляция, БОС-тренинги, дыхательные упражнения, модифицированный вариант психомышечной релаксации, визуализация  | Упражнения разной двигательной направленности (кондиционной и координационной)   | Сопряженные упражнения технико-тактической направленности + двигательной направленности + психической направленности | Соревновательные заезды на тренажере и воде  |

#### Диагностический блок

Включает проведение диагностики психического, физического и технико-тактического компонента соревновательной готовности на разных этапах годичного цикла подготовки при помощи разработанного алгоритма оценки компонентов соревновательной го-

товности спортсменов высокой квалификации. Алгоритм оценки состоит из 15 тестов, которые исследуют 50 показателей по трем вышеперечисленным блокам диагностики. В результате диагностики высчитывается цифровой показатель уровня соревновательной готовности спортсмена.



### Аналитический блок

Предусматривает построение индивидуального профиля готовности спортсменов и подбор средств и методов формирования соревновательной готовности.

### Коррекционно-развивающий блок

Содержит индивидуальный комплекс сопряженных средств и методов для формирования психического, физического, технико-тактического (индивидуальные технико-тактические действия) и соревновательного (комплексные технико-тактические действия + психофизический потенциал) потенциалов спортсменов в гребле академической. Это упражнения разной двигательной направленности: технико-тактические действия; светозвуковая стимуляция, БОС-тренинги, дыхательные упражнения, модифицированный вариант психомышечной релаксации, тренинг мышления, упражнения визуализации.

### Контрольный блок

Направлен на оценку эффективности предложенной методики формирования индивидуальной соревновательной готовности спортсменов высокой квалификации в гребле академической.

Разработанная авторская методика основана на индивидуализации и дифференциации методов спортивной тренировки, которые используются 3 раза в неделю по 60 минут на всех этапах подготовки (групповые и индивидуальные занятия) – 7560 минут. Ведущими средствами методики являются сопряженные и вариативные действия, расширяющие спектр спортивно важных навыков и умений, увеличивающие двигательный опыт с преимущественной направленностью на отдельные психические и психофизиологические функции; общеразвивающие и подводящие специальные технико-тактические упражнения, вырабатывающие специализированные восприятия. Данный подход позволяет расширить уровень психофизического потенциала готовности к соревновательной деятельности в гребле академической.

Распределение каждого из блоков коррекции методики формирования соревновательной готовности по периодам подготовки представлено на рис. 1. Процентное соотношение является базовым и может варьироваться в зависимости от результатов диагностики и контроля.



Рис. 1. Распределение блоков коррекции методики формирования соревновательной готовности по периодам подготовки

Для выявления эффективности разработанной методики был проведен количественный и качественный анализ динамики компонентов соревновательной готовности участников экспериментальной группы (ЭГ) в два этапа педагогического эксперимента (два макроцикла подготовки к основному старту – зимнему и летнему чемпионату). В ЭГ входили 14 спортсменок основного состава национальной команды гребли академической, среди них: 2 – ЗМС, 6 – МСМК, 6 – МС.

В ходе сравнительного анализа уровня показателей психического, физического и соревновательного потенциала спортсменов в академической гребле после эксперимента были выявлены достоверные внутригрупповые различия по 32 параметрам из 50 исследуемых ( $P < 0,05$  –

$P < 0,001$ ) после первого этапа и 37 показателей ( $P < 0,05$  –  $P < 0,001$ ) после второго этапа эксперимента.

В результате анализа количественных параметров соревновательной готовности спортсменов до и после эксперимента была выявлена индивидуальная динамика прироста исследуемых показателей (средний уровень прироста за два макроцикла). Основные параметры соревновательной готовности включают СТТД – соревновательные технико-тактические действия; ПСЛ – психологические свойства личности; ПФС – психофизиологическое состояние; ППП – психические познавательные процессы; СС – силовые способности; ССС – скоростно-силовые способности; ОВ – общая выносливость; СВ – специальная выносливость (рис. 2).



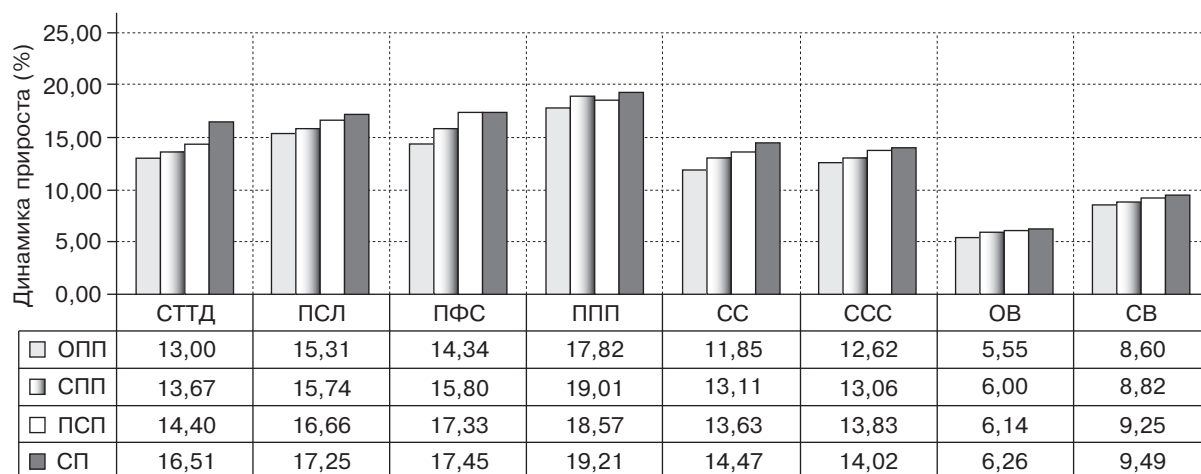


Рис. 2. Динамика индивидуального профиля спортсмена

Выявленная в ходе сравнительного анализа динамика темпа приростов исследуемых показателей соревновательной готовности на разных этапах подготовки имеет положительную тенденцию на каждом этапе подготовки, как в индивидуальном, так и в групповом анализе. Это обусловлено эффективностью разработанной экспериментальной методики, индивидуальными особенностями психофизического развития спортсменов и степенью готовности к соревнованиям. Данный факт подтверждает сравнительный анализ уровня успешности соревновательной деятельности спортсменов в гребле академической.

### Выводы

Полученные результаты показали, что представленная методика имеет высокую научную и практическую значимость, т.к. в ней используется комплексный индивидуальный подход контроля и подбора средств и методов спортивной тренировки в гребле академической.

Разработанный подход позволяет существенно повысить эффективность процесса психической, физической и технической подготовки с целью создания психофизического потенциала спортсменов в гребле академической и, соответственно, формирования готовности к успешной соревновательной деятельности.

### Литература

1. Абрамович, П.А. Специальная физическая подготовка гребцов-академистов в многолетнем тренировочном процессе / П.А. Абрамович, С.Е. Жуков // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: мат-лы 7-й Междунар. науч. сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. / БГУФК. – Минск, 2004. – С. 3–4.
2. Алешин, В.С. Методика подготовки ведущих спортсменов к главным соревнованиям сезона (на опыте подготовки женской двойки парной) / В.С. Алешин. – М.: Московская гребля, 1999. – № 2. – С. 14–19.
3. Банаян, А.А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / А.А. Банаян. – СПб, 2020. – 24 с.
4. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия пресс, 2007. – 271 с.
5. Арансон, М.В. Анализ зарубежных научных исследований в академической гребле / М.В. Арансон [и др.] // Сб. ст.: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: мат-лы конф. [Электронное при-
- ложение к сборнику]; редкол.: Б.Ф. Прокудин [и др.]. – 2017. – С. 408–412.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Рыбина, И.Л. Биохимические аспекты оценки адаптации организма высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта к напряженным физическим нагрузкам: автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 14.03.11 / И.Л. Рыбина. – М., 2016. – 48 с.
8. Дьяченко, А.Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / А.Ю. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 54–61.
9. Костюкевич, В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В.М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Т. 2, № 18. – Вінниця: Планер, 2014. – С. 92–102.
10. Замашкина, А.Е. Моделирование физической подготовки в ходе тренировочного процесса по академической гребле / А.Е. Замашкина, О.В. Реутова, М.А. Беляева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2020. – № 2. – С. 74–81.



11. Алаторцев, В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
12. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Г.Б. Горская; под ред. А.Б. Баранова. – Краснодар: КГИФК, 1995. – 184 с.
13. Баранова, М.В. Основы командообразования в гребном спорте / М.В. Баранова, Л.А. Егоренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 4 февраля 2010. – Выпуск 1 (59). – С. 6–9.

14. Стромкин, А.М. Интегральная подготовка в академической гребле на основе факторного анализа / Стромкин А.М. // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской науч. – практ. конф. молод. ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной 10-летию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. – 2018. – С. 801–804.

### References

1. Abramovich, P.A. and Zhukov, S.Or. (2004), Special physical training of academic rowers in a multi-year training process: *The most studying physical development, sports training and training in physical culture and sports: Material 7 Intertunar. scientific. session smoothing NIFKiS based on the results of scientific research works for 2003, Minsk, 6–8 Apr. 2004*, BSUFK, Minsk, pp. 3–4.
2. Aleshin, V.C. (1999), Methods of making available of sorts to the main competitors seasonal (in rpm preparing generating two pair), *Moscow rowing*, no. 2, pp. 14–19.
3. Banayan, A.A. (2020), *Physiological facts averaging sports activities in elite Paralympic athletes (on example of sledge hockey): Autoref. Dis. ... Ph.D. (Psychology): 13.00.04*, St. Petersburg, 24 p.
4. Bondarchuk, A.P. (2007), *Management of the training process of high-class athletes*, Moscow: Olympia press, 2007, 271 p.
5. Aranson, M.V. [et al.] (2017), Analysis of foreign scientific research in rowing, In: Prokudin, B.F. et al. (Eds.), *Collection of articles: people, health, physical culture and sport in a changing world: proceedings of the conference, [Electronic appendix to the collection]*; Kolomna, pp. 408–412.
6. Verkhoshanskiy, Yu.V. (1988), *Fundamentals of special physical training of athletes*, M.: Physical culture and sport, 331 p.
7. Rybina, I.L. (2016), *Biochemical aspects of assessing the adaptation of the organism of highly qualified athletes of cyclic sports to strenuous physical exertion: Autoref. Dis. ... Doctor of Biological Sciences: 14.03.11*, Moscow, 48 p.

8. Dyachenko, A.Yu. (2007), Modern concept of improving the special endurance of high-class athletes in rowing, *Nauka v Olympiyskom sporte*, no. 1, pp. 54–61.
9. Kostyukevich, V.M. (2014), Modeling in the system of training highly qualified athletes, In *“Physical culture, sport ta zdorov’ya natsii: zb. nauk. prats”*, vol. 2, no. 18, Vinnitsa: Planer, pp. 92–102.
10. Zamashkina, A.E., Reutova, O.V. and Belyaeva, M.A. (2020), Modeling of physical training during the training process in rowing, *Izvestiya Tul’skogo Gosudarstvennogo Universiteta. Fizicheskaya Kul’tura i Sport*, no. 2, pp. 74–81.
11. Alatorsev, V.A. (2009), *Athlete’s readiness for competitions: experience of psychological research*, Moscow: Physical culture and sport, 2009, 31 p.
12. Gorskaya, G.B. and Baranov, A.B. (Ed.) (1995), *Psychological support of long-term training of athletes: Studies. Manual for In-tov Phys. Culture*, Krasnodar: KGIFK, 184 p.
13. Baranova, M.V. and Egorenko, L.A. (2010), Fundamentals of team building in rowing, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, issue 1 (59), pp. 6–9.
14. Stromkin, A.M. (2018), Integral training in rowing based on factor analysis, In: *Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism: materials of the VI All-Russian Scientific and Practical conference young.scientists, aspir., master. and a studio dedicated to the tenth anniversary of Kazan’s victory in the bid campaign for the right to hold. XXVII World Summer University 2013 and the 5<sup>th</sup> anniversary of the event. Universiades-2013: in 3 volumes*, pp. 801–804.

