

Москва, 17-18 октября 2014. – Москва : [б. и.], 2014. – С. 96-98.

5. Стародубцев, М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 239-244.

6. Стародубцев, М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития : материалы VII междунар. науч.- практ. конф., Россия, г. Новосибирск, 14-15 ноября 2014. – Новосибирск : [б. и.], 2014. – С. 143-146.

7. Стародубцев, М.П. Роль занятий физическими упражнениями в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 36. – С. 301-305.

8. Стародубцева, О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности / О.М. Стародубцева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33. – С. 99-105.

9. Чистяков, В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / Чистяков В.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 197-201.

REFERENCES

1. Esaulova, M.B. and Suhovskaya, G.S. (2011), Competence approach in vocational teacher education : educational-methodical manual, Tuscarora, St. Petersburg.

2. Zimnyaya, I.A. and Zemtsova, E.V. (2008), "Integrative approach to the assessment of unified socio-professional competence of graduates of the University", *Higher education today*, No. 5, pp. 14-19.

3. Orlov, G.V., Starodubtseva, O.M. and Tenascina, A.A. (2015), "Modern state of the urgent trends in the use of physical culture and sports as the factor of strengthening of health of students", *Pedagogical skills and educational technology*, No. 3 (5), pp. 340-344.

4. Starodubtsev, M.P. (2014), "Identification of the role of the teacher in shaping students' motivation to engage in physical culture and sports", *VI international scientific-practical conference "Psychology and pedagogy in the twenty-first century. Essays scientific development"*, Moscow, pp. 96-98.

5. Starodubtsev, M.P., Starodubtseva, O.M. and Tatarintsev, V.L. (2015), "Motivational and requirement approach in improving the efficiency of sports activity of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 121, No. 3, pp. 239-244.

6. Starodubtsev, M.P. (2014), "Development of motivation of teachers of physical culture to the improvement of teaching", VII international scientific-practical conference "Psychology and pedagogy in the twenty-first century. Essays scientific development", Novosibirsk, pp. 143-146.

7. Starodubtsev, M.P. (2014), "Role of exercise in strengthening and maintaining the health of students", *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, No. 36, pp. 301-305.

8. Starodubtseva, O.M. (2015), "Levels of development and regularities of formation of physical culture personality", *Problems and prospects of education development in Russia*, No. 33, pp. 99-105.

9. Chistyakov, V.A. (2016), "Analysis ranking methods in psychological-pedagogical studies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 132, No. 1, pp. 197-201.

Контактная информация: pfanmp@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.11.2016

УДК 797.217

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭКИПАЖА ГРЕБЦОВ МНОГОМЕСТНОЙ ЛОДКИ «ДРАКОН»

Татьяна Юрьевна Степина, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Аннотация

Краткий анализ научной и методической литературы показал значительную заинтересованность спортивной общественности России в развитии относительно нового, для нашей ментально-

сти, вида спорта – гребля на многоместных лодках типа «Дракон». Наши спортсмены в этой классификации сегодня занимают одно из ведущих мест среди мировой элиты. Успешность соревновательной деятельности команды гребцов дракборда во многом зависит от методических и технологических инноваций, активно внедряемых в учебно-тренировочный процесс подготовки экипажа. Активно используется метод субмаксимальных и соревновательных нагрузок, что дает возможность гребцам проявлять свои ключевые пространственно-временные, технико-тактические и физические качества. Показано, что с ростом спортивного мастерства улучшается психологический климат команды, снижается уровень тревожности, растет самооценка.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, физическая подготовка, этап подготовки, результативность, укомплектованность, спортивный отбор.

SOME FEATURES OF SPORTS PREPARATION OF CREW OF OARSMEN OF THE MANY-PLACED DRAGON BOAT

Tatyana Yurievna Stepina, senior lecturer,

Ural State University of Means of Communication, Yekaterinburg

Annotation

The short analysis of scientific and methodical literature showed considerable interest of the sports public of Russia in development rather new, for our mentality, sport – rowing by many-placed "Dragon" boats. Our athletes in this classification occupy one of the leading places among the world elite today. Success of the competitive activity of team of oarsmen of the "Dragon" boats in many respects depends on the methodical and technological innovations, which are actively introduced in educational and training process of preparation of the crew. The method of the submaximum and competitive loadings that gives the chance to oarsmen to show the key existential, technical and tactical and physical qualities is actively used. The author has shown that with growth of the sports skill the psychological climate of team improves, the uneasiness level decreases, the self-assessment grows.

Keywords: competitive activity, physical preparation, preparation stage, productivity, completeness, sports selection.

В настоящее время в России начинает интенсивно развиваться такой необычный, по нашим меркам, вид спорта, как гребля на многоместной лодке «Дракон». На последнем чемпионате мира (2016 г.), наши спортсмены завоевали 32 золота, 8 серебряных и 7 бронзовых медалей. В этом мундиале участвовало почти 200 команд из различных стран мира. Основоположниками этого вида спорта являются представители «Поднебесной». Популярность в Китае «Дракон» приобрел почти две тысячи лет тому. На сегодня, по данным Азиатской международной федерации, только в Юго-Восточном регионе Азии насчитывается почти 150 миллионов человек, приобщенных к данному виду физкультурно-спортивной деятельности.

По данным международной федерации гребли на байдарках и каноэ в последние годы значительно вырос уровень мастерства спортсменов Австралии, Канады, США, России и ряда европейских стран, участвующих в состязаниях на лодках типа «дракон». Высокая конкуренция в этом виде спорта требует поиска новых подходов в совершенствовании подготовки спортсменов. Однако в теории и методике гребли на безуклюжих лодках, имеются лишь частичные сведения о динамике тренировочных и соревновательных нагрузок экипажей лодок «Дракон».

В гребле, впрочем, как и в других видах спорта, научный поиск традиционно нацелен на совершенствование методики общей и специальной физической подготовки, а так же на изучение особенностей структуры технико-тактического мастерства. Углубленный анализ содержания подготовки экипажа дракборда (количество 10, 20 человек) к основным соревнованиям влечет за собой необходимость переоценки традиционных взглядов на проблему построения тренировочного процесса в годичном цикле.

Так результаты опроса тренерской элиты показывают, что наибольшую значимость в подготовке команды к основным выступлениям специалисты (76% тренеров) отдают предсоревновательному этапу подготовки [3].

В этот период активно используется метод максимальных и субмаксимальных нагрузок, моделирующих состязательную деятельность. Это эстафеты на соревновательных лодках с определенным тактическим заданием; гребля с различными тормозными иотягощающими устройствами; гребля с облегчающим лидированием или буксировкой; гребля в спаррингах.

В период предсоревновательной подготовки гребцы команды «Дракон» проявляют свои ключевые пространственно-временные, технико-тактические и физические качества. Анализ этой деятельности позволяет тренерскому коллективу конкретизировать процесс подготовки гребцов лодок «Дракон» к основным соревнованиям.

Необходимо подчеркнуть, что соревновательная деятельность является важнейшим средством «подведения» экипажа гребцов лодки «дракон» к пику спортивной формы, а так же обязательным атрибутом контроля развития и совершенствования спортивного мастерства [3, 6].

В одной из своих работ А.А. Красников на примере велосипедистов-шоссейников наглядно показал стимулирующее влияние увеличения количества соревнований (с 18 до 120 раз в год) на сокращение времени достижения спортсменом уровня квалификации международного класса [3].

Соответственно, при планировании подготовки гребцов команды «Дракон», необходимо предусмотреть множество факторов и регламентирующих компонентов, влияющих на эффективность соревновательной практики, которая может быть реализована как в официальных, так и неофициальных соревнованиях [5]. Однако спортивные состязания нельзя олицетворять только как вид двигательной деятельности, направленный на достижение высоких спортивных результатов. В книге «Периодизация спортивной тренировки» В.Н. Платонов спортивные соревнования охарактеризуют как: «... своеобразную модель человеческих отношений, реально существующих в обществе и проявляемых в процессе многообразных контактов, сопровождающих данный вид деятельности» [6]. История развития гребли на лодках «Дракон», как нельзя лучше, подтверждает эту сентенцию. Зачастую, состязания команд напоминали военно-морские сражения. Экипажи «Драконов» должны были противостоять своим соперникам, которые всячески пытались опрокинуть их в воду. Болельщики, стоявшие по берегам реки, приветствовали своих кумиров ободряющими криками, бросая им в лодки подарки, сделанные из красно-зеленого шелка.

Не следует думать, что современные состязания на лодках «Дракон» проходят менее зрелищно. Соревнования крупного масштаба это радость встреч, ликование побед и горечь поражений. Здесь бушуют спортивные страсти, иногда льются слезы, накапливается соревновательный опыт, намечаются планы на будущее.

Значительную роль в эффективность соревновательной деятельности вносит правильный отбор гребцов в командный состав лодки типа «Дракон». Как показывает практика и статистический анализ, сегодня все ведущие команды Мира в большинстве своем состояются из спортсменов, которые на подготовительном этапе отдают предпочтение индивидуальной подготовке в гребле на байдарках и каноэ.

Индивидуализация тренировочного процесса обусловлена тем, что техника гребка, функциональные нагрузки и тактика прохождения дистанций на безуклюжих лодках почти идентичны по своей направленности и для лодок типа «Дракон». Именно поэтому, на начальных этапах формирования команды, вся функциональная и тактико-техническая подготовка проходит в группах по 4-6 человек (каноэ и байдарки – одиночки), что позволяет тренеру проследить процесс индивидуальной подготовки и развития всех необходимых двигательных и личностных качеств, требуемых для достижения высокого спортивного результата. В связи с этим, проводить круглогодичные тренировки на лодках типа «Дракон», не целесообразно, так как индивидуализация тренировочного процесса в данный хронологический период приносит более значимый результат. При этом, необходимо отметить следующее: если на начальном этапе подготовительного пе-

риода использование индивидуального подхода является базовым условием учебно-тренировочного процесса, то на последующем этапе внимание тренеров должно быть нацелено на отработку единого командного взаимодействия всех членов экипажа.

Практика показывает, что от того, под каким номером (при «рассадке» в лодках типа «Дракон») будет выступать спортсмен, зависит результат соревновательной деятельности всей команды.

Традиционно комплектация команды производится согласно технико-тактическим особенностям данного вида спортивной гребли. На первых номерах чаще всего сидят спортсмены, имеющие большой состязательный опыт. Они определяют всю структуру соревновательной деятельности: характер технической работы, ее мощность, темп, ритм и интенсивность на разных отрезках дистанции. Их задача – синхронизация деятельности всех членов команды. Последующие места, с третьего по восьмой номер (с каждой борта), должны занимать спортсмены, имеющие «значительные» антропометрические показатели. Эта группа спортсменов выполняет функцию «силовой установки». От их энергетических вложений и слаженности действий зависит скорость разгона и возможность ее удержания на протяжении всей дистанции. На корме обычно располагаются гребцы с меньшими антропометрическими показателями, что обусловлено сужением лодки к концевой ее части, хотя их функции мало чем отличаются от «срединных» номеров. Подобная расстановка гребцов в дракборде является, по мнению большинства тренеров, наиболее оптимальной и эффективной [1, 2]. Помимо этого, наш педагогический опыт показал, что при подборе членов экипажа предпочтение следует отдавать спортсменам, ранее выступавшим в одном экипаже на двойках или четверках (каноз, байдарка). Такой подход обеспечивает ряд благоприятных условий для синхронизации технико-тактической деятельности каждого гребца.

О технике гребли всего коллектива и эффективности выполняемой ими работы на этапе «скатывания», можно судить по тому, как равномерно скользит лодка по глади воды в цикле «командного» гребка. Технические характеристики, при этом, оценивают по ряду параметров: темп гребка; сила распределения передачи усилий в момент опорной фазы; длина гребка; угол накрытия при «захвате» воды, количество брызг и т. п.

Успешность соревновательной деятельности команды дракборда во многом зависит не только от физической и технико-тактической подготовленности каждого члена экипажа, но и от уровня их согласованных действий. У гребцов командное согласование действий называется «скатыванием».

В одной из своих работ В.Ю. Киселев приводит замечательный пример, когда экипаж «Дракона» был укомплектован индивидуально сильными гребцами (в основном мастерами международного класса), которые успели провести лишь несколько совместных тренировок до начала соревнований. В итоге команда в предварительном заезде не попала даже в первую десятку. После того, как большинство спортсменов этого экипажа было заменено на гребцов второго эшелона (более низкой квалификации), но проходивших учебно-тренировочный сбор – «скатывание», команда успешно прошла, все предварительные заезды, выиграв золото Чемпионата мира. Данный случай наглядно показывает, что: «... индивидуально сильные спортсмены, объединившись в экипаж, не всегда могут победить менее сильных, но «скатанных» [1].

Все это только подтверждает тот факт, что в экипаж лодки типа «Дракон» должны подбираться спортсмены, хорошо подготовленные физически и технически, с положительными личностными установками по отношению к членам команды, с высоким чувством конформизма и большой мотивацией к победе [1, 4]. Соответственно, команда многоместной лодки «Дракон» это коллектив, для которого характерны определенные психологические особенности, наличие формальных и неформальных структур и свой социально-психологический климат. Естественно, что эффективность соревновательной деятельности будет во многом зависеть от личностных качеств и психологического со-

стояния каждого спортсмена и коллектива дракборда в целом. В нашем случае, для оценки психологического состояния гребцов мы выясняли уровень их тревожности, а личностные качества определяли по результатам исследования уровня самооценки.

По нашему пониманию, самооценка спортсмена проявляется в следующем:

- в умении критически относиться к себе и своим поступкам;
- в наличии опыта соотнести свои способности с требованиями среды функционирования; – адекватном анализе происходящих событий;
- в способности реализовать поставленную цель при экстремальной мобилизации своих духовных и физических возможностей.

Изучение особенностей самооценки дракбордистов и межличностных отношений при взаимодействии с другими людьми проводилось с помощью метода Т. Лири, а уровень тревожности, как базового психологического состояния спортсменов, исследовался согласно методу Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Реактивную тревожность замеряли за 40 минут до старта, а личностную тревожность – через неделю после соревнований. Полученные результаты обсуждались на заседании тренерского коллектива в присутствии всех членов команды «Дракона».

Анализ лонгитюдных исследований, проведенных в течение последних трех лет, показал (таблица), что с ростом спортивного мастерства самооценка спортсменов значительно улучшается. Это, скорее всего, обусловлено ростом притязаний, чему способствуют успехи в спортивной деятельности.

Близкую динамику мы наблюдаем при анализе данных, отражающих общий уровень тревожности спортсменов многоместной лодки «Дракон». Так, в период начального формирования экипажа (2014 год), уровень личностной и реактивной тревожности был в пределах верхних границ нормы.

Таблица – Уровень тревожности и самооценки спортсменов команды лодки «Дракон» за годы профессионального роста (лонгитюдные исследования)

Квалификация гребцов лодки «Дракон»	Время исследования	Самооценка (баллы)	Реактивная тревожность (РТ), баллы	Личностная тревожность (ЛТ), баллы
1 разряд	2014 г.	0,69±0,13	45,3±3,1	45,9±4,1
КМС	2015 г.	0,41±0,07	26,0±2,8	40,8±3,0
КМС и МС	2016 г.	0,21±0,07	17,4±2,0	34,8±2,7

Приложение. Оценивание состояния тревожности осуществлялась в баллах: до 30 баллов – низкая тревожность; 31÷45 баллов – умеренная тревожность; 46 и выше – высокая тревожность.

По истечению года занятий уровень тревожности стал значительно ниже. В 2016 году показатели ситуативной тревожности относительно исходных величин снизились почти на 250%, в то время как личностная тревожность уменьшилась только на 20 %.

Нами так же установлено, что некоторые эмоциональные проявления дракбордистов имеют отчетливые корреляционные связи. Так, чем меньше выраженность эмоции «радости», тем выше уровень личностной тревожности (коэффициент корреляции $r = -0,63$ при $p = 0,02$) и больше проявлений эмоций «страха» ($r = +0,49$ при $p = 0,02$).

Таким образом, представленный материал позволяет заключить, что успешность состязательной деятельности экипажа многоместной лодки «Дракон» зависит от целого ряда факторов:

- наличия у тренерского коллектива педагогического опыта по отбору гребцов в команду с определенными «двигательными» и мотивационными установками, обеспечивающими эффективное решение поставленных задач;
- развития специальных физических, технико-тактических и психофизиологических свойств и качеств;
- создания благоприятного психологического климата, для взаимопонимания, сплоченности и «скатанности» экипажа;

– рационального построения учебно-тренировочного процесса на всех этапах и периодах и спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киселев, В.Ю. О проблемах комплектования сборных экипажей в гребле на лодках типа «Дракон» / В.Ю. Киселев // Материалы научной конференции «Проблемы физической культуры, спорта и туризма». – Хабаровск, 2002. – С. 15-17.
2. Киселев, В.Ю. К вопросу об эффективности этапа предсоревновательной подготовки гребных экипажей лодок «Дракон» / В. Ю. Киселев // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы IX научной конференции. – Хабаровск, 2006. – С. 72-73.
3. Красников, А.А. Общая теория спортивных соревнований (проблемы и опыт их решения) : дис. ... д-ра пед. наук / Красников А.А. – Москва, 2006. – 439 с.
4. Ложкин, Г.В. Интерперсональные конфликты в спортивной команде / Г.В. Ложкин // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : материалы конференции / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2000. – С. 379-381.
5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 820 с.

REFERENCES

1. Kiselev, V.Yu. (2002), "About problems of completing of combined crews in rowing by boats like "Dragon" boats", *Materials of the scientific conference "Problems of Physical Culture, Sport and Tourism"*, Publishing house of DVGAFK, Khabarovsk, pp. 15-17.
2. Kiselev, V.Yu. (2006), "To a question of efficiency of a stage of precompetitive preparation of rowing crews of the boats "Dragon"", *Modern problems of physical culture and sport: Materials IX of scientific conference*, Publishing house of DVGAFK, Khabarovsk, pp 72-73.
3. Krasnikov, A.A. (2006), General theory of sports competitions (problems and experience of their decision), dissertation, Moscow.
4. Lozhkin, G.V. (2000), "The interpersonal conflicts in sports to team", *"People in the world of sports: new ideas, technologies, and prospects": conference materials*, RGAFK, Moscow, pp. 379-381.
5. Platonov, V.N. (2013), Periodization of sports training: the general theory and its practical application, Olympic literature, Kiev.
6. Platonov, V.N. (2004), System of training of athletes in the Olympic sport, Olympic literature, Kiev.

Контактная информация: letchik45@bk.ru

Статья поступила в редакцию 29.11.2016

УДК 796.011

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ АПРОБАЦИИ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО «САМОЗАЩИТЕ БЕЗ ОРУЖИЯ» IV–VI СТУПЕНЕЙ ВФСК ГТО

Сергей Евгеньевич Табаков, кандидат педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и
туризма (ЦГОЛИФК), Москва,
Елена Владимировна Ломакина, руководитель, ресурсного центра инновационного раз-
вития физического воспитания,
ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического
воспитания» (ФЦОМОФВ), Москва

Аннотация

Представлены основные аспекты разработки и реализации нормативных требований на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия по «Самозащите без оружия» IV–VI ступеней ВФСК ГТО. Особое внимание было уделено содержательной части программного материала и