

517-177
178

**ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи

САМСОНОВ ЕВГЕНИЙ БОРИСОВИЧ

УДК 797.123.1—796.012.5

**КОМПЛЕКТОВАНИЕ СБОРНЫХ ЭКИПАЖЕЙ
В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

**Автореферат диссертации
на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук**

Москва, 1985 г.

017.177

178

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель — доктор педагогических наук, профессор Зацюрский В. М.

Официальные оппоненты —
доктор педагогических наук Хоменков Л. С.,
кандидат педагогических наук, доцент Кирсанов В. А.

Ведущая организация — Волгоградский государственный институт физической культуры.

Защита диссертации состоится « 16 » ОКТАБРЯ 1985 г.
в 14 час.
на заседании специализированного совета К.046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Адрес: 103064, г. Москва — 64, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан « 26 » августа 1985 г.

Ученый секретарь специализированного
совета, кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

Новиков А. А.

704556

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Постоянное повышение уровня спортивных результатов стало общим явлением большого спорта, в том числе и в академической гребле. Это явление поставило перед спортивной наукой новые проблемы, связанные с поиском принципиально новых путей по подготовке команд высокого класса, способных выигрывать крупнейшие международные соревнования и официальные чемпионаты.

В настоящее время в академической гребле разработаны методики, направленные на ускоренное формирование высокого уровня специальной физической работоспособности гребцов и их технической подготовленности.

Однако, как показала практика, существующие традиционные методы подготовки команд не всегда приводят к желаемым результатам, если при комплектовании экипажа не учитываются межличностные взаимодействия спортсменов — членов экипажа, их техническая совместимость в выполнении гребкового цикла, а рассадка спортсменов в лодке осуществляется без учета их антропометрических показателей и ролевых обязанностей.

Это отражалось на процессе комплектования сборных экипажей, снижало эффективность процесса подготовки спортсменов высокого класса, что в конечном счете отражалось на динамике спортивных результатов сильнейших спортсменов страны.

Цель исследования. Выработка объективного, научно обоснованного комплексного подхода к процессу отбора и комплектования сборных экипажей из спортсменов высокой квалификации для достижения ими наивысших спортивных результатов.

Рабочая гипотеза. При исследовании предполагалось, что использование разработанных нами способов комплектования многоместных экипажей позволит более правильно формировать составы команд, способствовать более быстрому росту спортивных результатов.

Научная новизна исследования отражает вопросы отбора и комплектования сборных экипажей, способных добиваться выдающихся результатов на международных соревнованиях и за-

ключается в разработке комплексного подхода с учетом психологических, биомеханических и антропометрических данных спортсменов.

Первые изучены и классифицированы ролевые обязанности спортсменов, их личностные взаимоотношения с выявлением соотношения «лидер — ведомый».

Проанализированы составы сильнейших зарубежных и советских команд — участников Олимпийских игр и на этой основе даны конкретные рекомендации по последовательности расположения гребцов в каждом классе лодок.

Разработаны критерии оценки технической эффективности выполнения гребкового цикла, систематизированы три основные формы тензограмм, встречающиеся у гребцов, что позволило сформулировать требования, согласно которым должен происходить отбор спортсменов в экипаж.

Впервые в практике подготовки сильнейших спортсменов предложены, разработаны и использованы нестандартные лодки с избыточным количеством гребцов (тройка и шестерка для парной гребли, шестерка и десятка для распашной), позволяющие тренеру с большей надежностью и в более короткие сроки определять окончательный состав экипажа.

На основе многолетнего эксперимента систематизирована и рекомендована последовательность действий тренера при работе по комплектованию сборных экипажей.

Практическая значимость. Разработанный в ходе исследований комплексный метод комплектования новых или усиления существующих экипажей используется в практике работы с сильнейшими спортсменами страны и ближайшим резервом. Для ускорения процесса комплектования экипажей выработана последовательность действий и определены наиболее типичные случаи формирования новых экипажей для различных классов лодок. Рекомендована «модель» раскладки спортсменов в экипажах четверок и восьмерки с учетом их предварительной личностной оценки, роста-весовых и возрастных показателей.

Предложенные автором нестандартные лодки с избыточным количеством гребцов в настоящее время нашли широкое применение в тренировочном процессе команд на разных этапах подготовки.

Разработанный комплексный подход позволил тренерам, основываясь на объективных оценках различных сторон деятельности спортсменов, уменьшить количество привлекаемых для формирования команды гребцов, сократить сроки и повысить надежность процесса комплектования.

Практическое применение обоснованных автором критериев и способов отбора и комплектования многоместных экипажей подтверждается актами внедрения в подготовку сильнейших спортсменов страны.

Изложенные в работе рекомендации и выводы могут использоваться в других видах спорта, где личностные взаимодействия спортсменов влияют на коллективные действия команды.

Основные положения, выносимые на защиту:

— комплексная методика по отбору и комплектованию сборных экипажей в академической гребле из спортсменов высокой квалификации,

рассадка спортсменов в лодке в соответствии с их ростовыми показателями и ролевыми обязанностями, выполняемыми в экипаже,

— роль и значение нестандартных лодок с избыточным количеством спортсменов при комплектовании сборных экипажей и в системе тренировочного процесса подготовительного периода.

Апробация работы. Основные положения диссертации многократно обсуждались и докладывались на заседаниях всесоюзного тренерского совета и конференциях по академической гребле (1965—1968 гг., Ленинград, Киев, Москва), на II Всесоюзном симпозиуме «Психологический стресс в спорте» (1975 г. г. Пермь), итоговой научной конференции лаборатории теории и методики гребного спорта ВНИИФК (1973 г.) и курсах повышения квалификации тренерского состава при ГЦОЛИФК (1976 г. г. Москва).

Основные результаты диссертации отражены в учебниках, научных статьях, опубликованных в журналах, сборниках и методической разработке для студентов институтов физкультуры (список прилагается).

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, изложенных на 170 стр. машинописного текста. Она содержит 18 табл., 29 рисунков, три акта внедрения.

Библиографический указатель состоит из 186 наименований, в том числе 9 на иностранных языках.

Задачи, методы и организация исследований. Задачи исследования, решаемые в диссертации:

— выявление общих, наиболее важных, взаимосвязанных между собой показателей, влияющих на процесс комплектования экипажа,

— практическая апробация разработанных инструментальных методик как каждой в отдельности, так и при их комплексном использовании,

— значение структуры командных экипажей и выявление закономерностей рассадки спортсменов в лодке в зависимости от их антропометрических показателей и ролевых функций,

— определение возможности ускорения процесса формирования сборных экипажей и достижения ими более высоких спортивных результатов по сравнению с контрольными (эталонными) командами,

— разработка методических рекомендаций последовательности действий при усилении существующих или комплектовании новых экипажей.

Поставленные перед исследованием задачи решались с использованием следующих методов:

- анализ научно-методической литературы,
- беседы,
- педагогические контрольно-тестовые испытания,
- анализ антропометрических показателей,
- тензометрия,
- гомеостатический метод,
- педагогический эксперимент,
- метод математической статистики.

Экспериментальные исследования проводились совместно с членами комплексной научной группы ЛНИИФК, сотрудниками лаборатории академической гребли ВНИИФК и института медико-биологических проблем МЗ СССР, тренерами сборной команды СССР, ЦСК ВМФ, ДСО и ведомств.

Исследования были начаты в 50-е годы. На начальном этапе эксперимента определялись и систематизировались антропометрические показатели спортсменов, выступающих в различных классах судов.

Отдельно выявлялись ростовые и возрастные показатели спортсменов, сидящих на различных местах в лодке: загребном, середине, «машинном зене», команды, на носовых номерах.

В последующем эта работа была продолжена на сильнейших командах мира — финалистах Олимпийских игр 1964, 1972 — 76—80 гг. Всего исследованием было охвачено более 150 советских и зарубежных экипажей.

Начало 60-х годов характеризуется разработкой аппаратуры для оценки индивидуального технического мастерства спортсменов. Разработанная Ленинградским научно-исследовательским институтом физической культуры многоканальная тензометрическая система ПТМ-3 позволяла получать, в качестве срочной информации, графические данные о величине и форме развиваемых во время гребка усилиях, о временных показателях рабочей и подготовительной фаз гребка, о величине мгновенной и средней скорости хода лодки в цикле гребка и сравнивать эффективность гребковых циклов, выполняемых различными спортсменами.

В эксперименте, для оценки технической деятельности спортсмена, применялись упражнения в следующих условиях:

- инвентарь: одиночка и двойка парная,
- длина отрезков: 3, 2, 1 мин., что не вызывало чрезмерного утомления, не искажало технического характера выполнения гребка,
- темп гребли: от 27—28 гребков до 32—34 гребков в минуту.

Тактика прохождения: постепенное увеличение темпа к концу отрезка. Это определяло умение спортсменов правильно распределять силы на отрезке.

Середина 60-х годов связана с изучением групповой психологической совместимости спортсменов, выявлением лидера и ведомых, их ролевых функций в экипаже. Работа проводилась с применением гомеостатического метода, разработанного институтом медико-биологических проблем МЗ СССР.

Завершающий этап исследований связан с применением в тренировках нестандартных лодок с избыточным количеством гребцов: парных троек и шестерок, распашных шестерок и десяток.

Содержание работы

В введении определяется этапность разрабатываемой проблемы, обосновывается актуальность и значимость темы, определяются цели и задачи исследования, раскрывается степень творческой разработки проблемы, новизна предпринятых исследований.

Первая глава диссертации представляет собой историко-аналитический обзор вопроса о комплектовании сборных экипажей и факторов, влияющих на этот процесс.

В рассматриваемых литературных источниках излагаются различные взгляды на подбор спортсменов в единый экипаж. Наибольшую актуальность проблема комплектования приобретает в 50-е годы, что связано с резким ростом спортивных результатов. К этому времени уже сложилось определенное мнение о важности отбора спортсменов по схожести показателей роста и веса, о выборе загребной команды («загребной — это половина команды»), спортсмене наиболее техничном, обладающим высоким чувством темпа и ритма гребли и действующим как «машина». Сложилось мнение и по отбору спортсменов на другие, наиболее важные места в команде — седьмого номера, носовых гребцов.

В 60-е годы появляется ряд публикаций, обращающих внимание на важность учета особенностей техники спортсменов, единообразия выполнения основных элементов гребка. С применением гомеостатического метода появилась возможность определения групповой совместимости спортсменов, составляющих единый экипаж, и их ролевых обязанностей в команде.

Таким образом, анализ литературных источников и практики работы тренеров с сильнейшими гребцами страны позволил выделить основные факторы, которые в дальнейшем принимались нами во внимание при комплектовании сборных экипажей, а именно:

- уровень антропометрических показателей спортсменов и последовательность их рассадки в лодке,
- уровень технического мастерства спортсменов и единообразие выполнения основных элементов гребка,
- психологическая совместимость спортсменов и определение их ролевых обязанностей.

Большинство авторов рассматривали эти вопросы независимо один от другого без учета связей между ними. Ни в нашей, ни в зарубежной литературе нам не удалось обнаружить рекомендаций по комплексной оценке спортсменов для комплектования сборных экипажей в академической гребле.

О применении нестандартных лодок с избыточным количеством спортсменов сведения в литературе отсутствуют. Поэтому этот вопрос потребовал тщательной разработки и составил одно из направлений нашего исследования.

Во второй главе — «Цель, задачи, методы и организация исследования» определены главная цель исследования, основные задачи и методы исследования.

Для объективной регистрации кинематических и динамических характеристик гребка в наших исследованиях использовалась проводная тензометрическая установка ПТМ-3, позволяющая регистрировать:

- а) тензограмму гребка одновременно для четырех весел,
- б) хронограмму гребка и его отдельных фаз,
- в) механограмму весла при гребке,
- г) скорость лодки в цикле гребка.

Метод гомеостатического анализа в нашей работе был впервые использован применительно к проблемам академической гребли. Группа операторов-спортсменов, работающих на гомеостате, представляют собой сложную систему, в составе которой можно выделить сам гомеостат (являющийся объектом управления по отношению к группе) и группу индивидуумов, связанных в своей деятельности объектом управления. Динамическая модель операторской деятельности каждого члена группы дает полное представление о его поведении в группе, вкладе в достижение общей цели и позволяет оценить его индивидуальные особенности. На гомеостате, изменяя сложность решаемых задач, можно изменить степень влияния партнеров друг на друга, управлять процессом взаимосвязи между членами экипажа, определять ролевые обязанности испытуемых с выделением управляющего лица (лидера) и его соподчиненных (ведомых), т. е. ориентировать психологическую структуру группы.

Педагогический эксперимент, в котором главное внимание уделялось применению нестандартных лодок, проводился непосредственно на сильнейших гребцах Советского Союза (взрослых и юношей) и ЦСК ВМФ с привлечением экспериментальных (вновь создаваемых или усиливаемых) и контрольных (сильнейших на тот отрезок времени) экипажей.

За указанный период было обследовано более 300 спортсменов.

Третья глава — «Отбор и комплектование экипажей с учетом технической совместимости спортсменов» — посвящен выявлению индивидуальных особенностей технического выполнения гребка и

использованию этих показателей при комплектовании или усилении экипажей.

Наибольшей информативностью о степени индивидуального мастерства при комплектовании экипажей обладают тензограммы гребка. Тензограмма — это графическое изображение усилий, развиваемых во время гребка и возникающих как результат взаимодействия между силами, прикладываемыми спортсменом к веслу и опоры лопасти о воду (рис. 1).

Тензограмма гребка и ее временные параметры

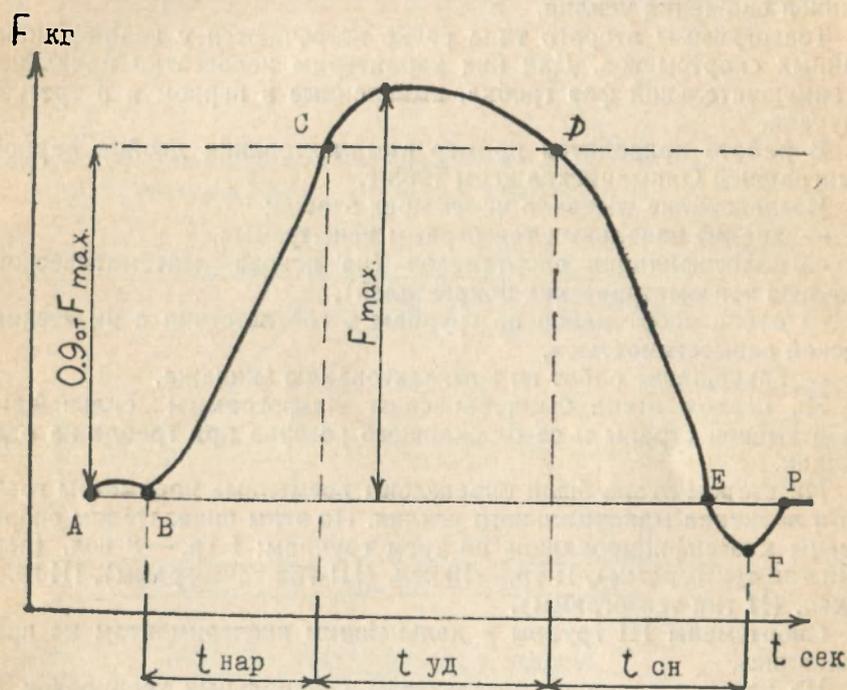


Рис. 1

АВ — фаза нахождения опоры
 ВС — фаза нарастания усилия
 СД — фаза удержания усилия
 ДЕ — фаза снижения усилия

ЕГР — отрицательный сигнал
 $t_{нар.}$ — время нарастания усилия
 $t_{уд.}$ — время удержания усилия
 $t_{сн.}$ — время снижения усилия

Было обнаружено, что наибольший интерес для отбора спортсменов при комплектовании представляют временные характеристики отдельных фаз тензограммы: время нарастания усилия ($t_{нар.}$), его удержания ($t_{уд.}$) и снижения ($t_{сн.}$), а также величина максимального усилия (F), развиваемого спортсменом на каждом гребке и импульс силы (I), т. е. интеграл силы (кг) по времени (сек.) ее действия.

По результатам обследования * сильнейших спортсменов страны нами по временным характеристикам тензограмм были выделены три формы кривых, существенно отличающихся друг от друга (рис. 2).

Первый тип тензограммы характеризуется крутым фронтом нарастания усилия, значительным временем его удержания и достаточно постепенным снижением.

Третий тип тензограммы характеризуется более пологим фронтом нарастания, хорошим временем удержания и более крутой линией снижения усилия.

Тензограммы второго типа редко встречаются у квалифицированных спортсменов. Для них характерны недостатки начальной и заключительной фаз гребка, выявленные в первом и в третьем случаях.

В работе приводится пример комплектования двойки парной, выигравшей Олимпийские игры 1968 г.

Исследование состояло из четырех этапов:

- анализ начальных тензограмм испытуемых,
- классификация спортсменов (на основе математического анализа тензометрических показателей),
- отбор спортсменов по группам в соответствии с их «технической совместимостью»,
- завершение работ по комплектованию экипажа.

На первом этапе были записаны тензограммы сильнейших спортсменов страны и ее ближайшего резерва при гребле на одиночках.

На втором этапе были определены временные параметры гребка и величина максимального усилия. По этим показателям спортсмены классифицировались по трем группам: I гр. — 8 чел. (первый тип тензограмм), II гр. — 10 чел. (III тип тензограмм), III гр. — 6 чел. (II тип тензограмм).

Спортсмены III группы к дальнейшим экспериментам не привлекались.

На третьем этапе по результатам контрольных тренировок (3 раза \times I мин, темп — 30 гребков в минуту) было продолжено сокращение группы: в I гр. — до 5 чел., во II гр. — до 3 чел.

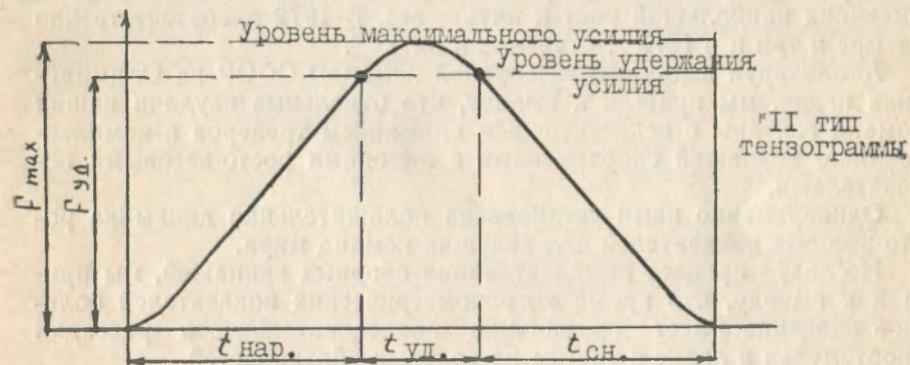
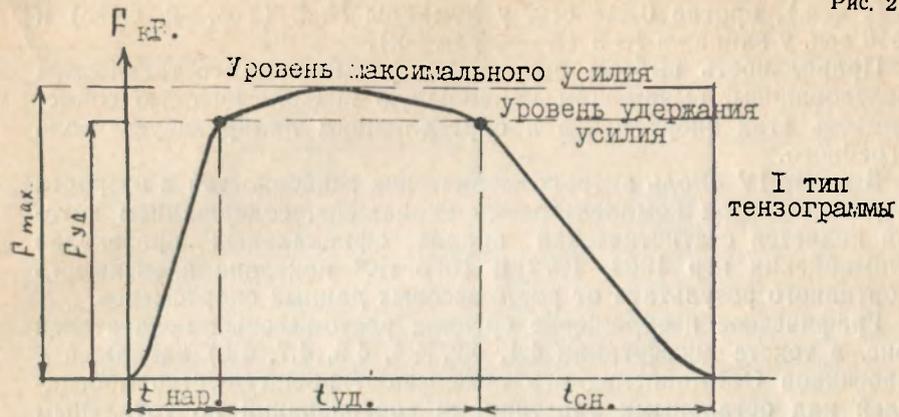
На четвертом этапе проводился окончательный отбор спортсменов и комплектование экипажа. Из двух спортсменов II группы был сформирован эталонный экипаж, тренировавшийся в постоянном составе (ранее спортсмены уже выступали в таком составе и имели высокие результаты).

Три спортсмена первой группы продолжали выполнять различные тестовые задания в одиночках и двойке парной. Последующий анализ временных показателей тензограмм спортсменов при прохождении отрезков в различных сочетаниях позволил определить

* Тестирование спортсменов проводилось на контрольных тренировках при различном темпе гребли, от 27 до 32—36 гребков. Регистрировалось 15 гребков на каждой минуте мерного отрезка.

Фазы гребкового цикла

Рис. 2



$t_{нар.}$ - время нарастания усилия.
 $t_{уд.}$ - время удержания усилия.
 $t_{сн.}$ - время снижения усилия.

коэффициент суммарного рассогласования всех фаз гребка, которые оказались наименьшими у двойки № 1 (С—с, Тим—н, 0,222 сек.), против 0,344 сек. у команды № 2 (Тим—н, С—с) и 0,618 сек. у экипажа № 3 (Б—н, Тим—н).

Правильность выбора была подтверждена гомеостатическим обследованием, выявившим наибольшую психологическую совместимость этих спортсменов и определившим лидирующую роль загребного.

В главе IV «Роль антропометрических особенностей и возраста спортсменов при комплектовании экипажей», содержанием которой является статистический анализ официальных протоколов Олимпийских игр 1964, 1972 и 1976 гг.* показана зависимость спортивного результата от роста-весовых данных спортсменов.

Графическое изображение средних роста-весовых показателей (рис. в тексте диссертации 4.1, 4.2, 4.4, 4.5, 4.7, 4.8) экипажей—участников Олимпийских игр показывают преимущество победителей над остальными участниками соревнований по тотальным размерам тела. В 1964 г. среди победителей было 5 экипажей, имеющих наибольший рост и пять — вес. В 1972 г. соответственно четыре и три и в 1976 г. — четыре и пять**.

Анализируя выступления сборной команды СССР на Олимпийских играх, мы пришли к выводу, что отдельные неудачи наших команд связаны с недостаточным вниманием тренеров к комплектованию экипажей спортсменами с высокими роста-весовыми показателями.

Одновременно нами установлена положительная динамика роста-весовых показателей для ведущих команд мира.

Исследуя процесс комплектования сборных экипажей, мы пришли к выводу, что кроме антропометрических показателей большее значение имеет правильная последовательность рассадки спортсменов в лодке с учетом их ролевых обязанностей.

Рассмотрим этот вопрос на примере экипажей четверок распашных без рулевого (рис. 3), с рулевым (рис. 4) и восьмерки (рис. 5).

Приведенное на рисунке 3 расположение спортсменов в экипаже объясняется отсутствием в этой лодке рулевого, благодаря чему его функции — выбор темпа, время тактического маневра в ходе гонки, руление по дистанции выполняют загребной и носовой гребцы команды, которые должны обладать большим опытом и быть более подвижными. Поэтому они, как правило, старше партнеров по команде и имеют меньший рост и вес.

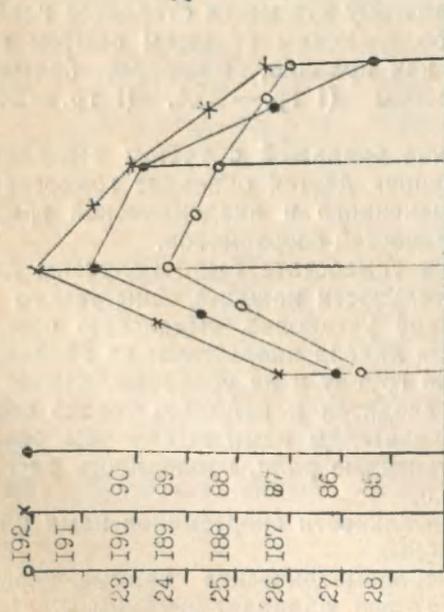
Комплектование экипажа четверки без рулевого наиболее эффективно из спортсменов, ранее выступавших в двойках с рулевым

* Игры 1968 г. проводились в г. Мехико в условиях среднегорья, сильно повлиявших на спортивные результаты, и поэтому их итоги нами во внимание не принимались.

** На Олимпийских играх в г. Москве четыре экипажа-победителя имели наибольший рост и три — вес.

Морфологические показатели спортсменов

Возраст лет Рост см Вес кг



№ 4 № 3 № 2 № 1
Номера спортсменов в лодке

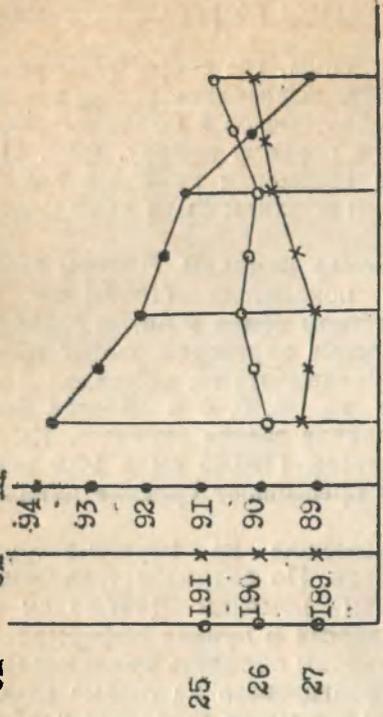
○ — возраст
× — рост
● — вес

Показатели тела	Средние данные команды			
	№ 4	№ 3	№ 2	№ 1
Возраст лет	27.66	23.83	25.16	26.33
Рост см	187.16	191.66	189.66	187.0
Вес кг	87.83	90.66	89.66	85.0

Рис. 3

Четверка распашная с рулевым

Возраст см Рост см Вес кг



№ 4 № 5 № 2 № 1
Номера спортсменов в лодке

○ — возраст
× — рост
● — вес

Показатели тела	Средние данные команды			
	№ 4	№ 3	№ 2	№ 1
Возраст лет	26.14	25.71	26.0	25.42
Рост см	189.49	189.0	189.70	190.0
Вес кг	91.44	92.0	91.28	89.0

Рис. 4

и в двойках без рулевого, имеющих навыки по руководству экипажем и управлению лодкой.

Специфика гребли в четверке с рулевым, где спортсмены развивают наибольшие усилия при гребке, выразилось в подборе и рассадке спортсменов в лодке. Рост спортсменов в команде практически одинаков, а вес уменьшается к первому номеру. (рис. 4).

Процесс комплектования экипажа восьмерки наиболее сложный и длительный. Поэтому спортсмены команды были нами классифицированы на три группы:

I группа — загребной и седьмой номер команды. Лидеры экипажа. Умеют средние росто-весовые показатели (188,64 см и 87,35 кг). Оба обладают высоким чувством темпа и ритма гребли, хорошо чувствуют ход лодки и поведение партнеров, умеют принимать самостоятельные решения и навязывать их команде.

II группа — спортсмены, сидящие на 6, 5, 4 и иногда 3-м номерах команды. Составляют «машинное звено» экипажа. Имеют наибольшие росто-весовые показатели (190,68 см и 90,9 кг). В отдельных случаях их показатели превышают средние данные команды на 5—6 см и 6—7 кг.

III группа — спортсмены, выступающие на первом-втором и иногда на третьем номерах восьмерки. По антропометрическим данным уступают остальным звеньям команды (187,35 см и 85,13 кг). В силу удаленности и трудности в приеме информации от загребного, носовые спортсмены должны обладать повышенным чувством лодки и партнеров, чутко реагировать на любые изменения темпа и ритма гребли. Поэтому эти места отводятся наиболее техничным спортсменам, обладающим большим опытом выступлений в соревнованиях и, как правило, имеющих больший возраст, чем все остальные гребцы (I гр. — 25,4, II гр. — 24,7, III гр. — 26,8 лет), (рис. 5).

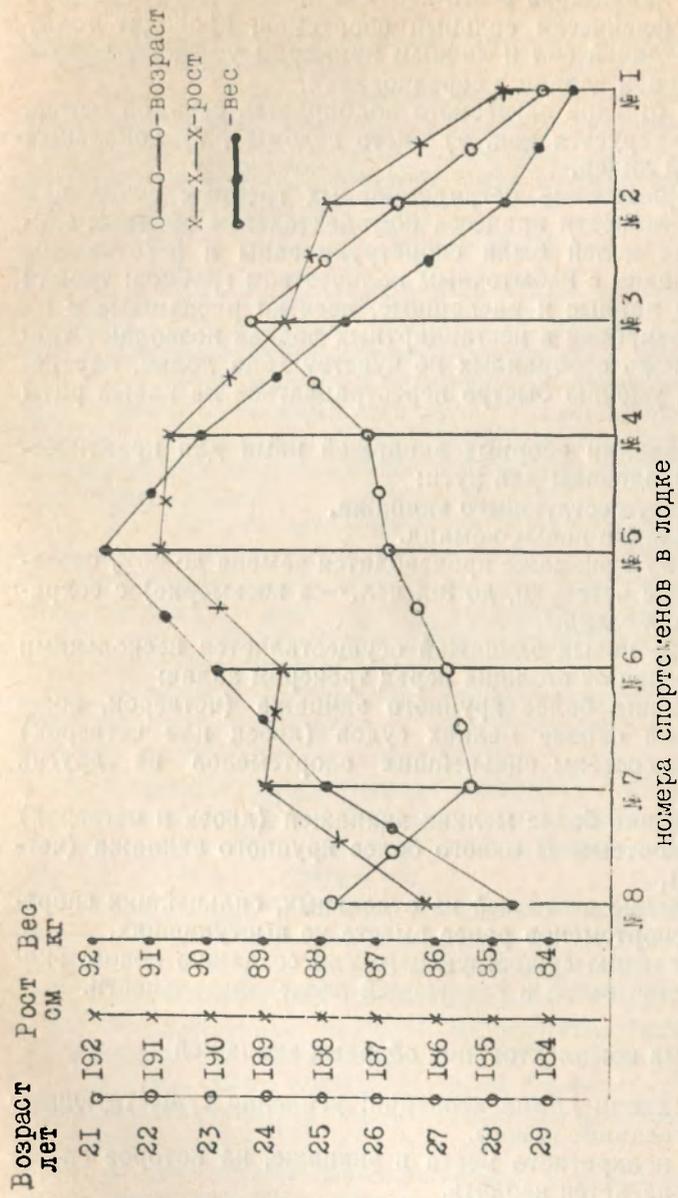
В главе V — «Комплектование экипажей с учетом психологической совместимости спортсменов» дается описание гомеостатического метода, впервые примененного в академической гребле для определения ролевых обязанностей спортсменов.

В процессе исследования на гомеостате были получены данные, свидетельствующие о деятельности каждого испытуемого соответственно его психологической установке, выявлению поведения лидера и ведомых. Действия лидера направлены на объединение всех испытуемых в единую группу и на уравнивание их действий, а тактика ведомых сводится к решению только своих локальных задач. По этим показателям нами выделялись спортсмены на заглавные и второстепенные роли, проводилось распределение их по местам в экипаже.

Исходя из практической деятельности спортсменов нами классифицировались два типа загребных.

1-й тип: имеет средние антропометрические данные, хорошо технически подготовлен, инициативен, обладает высоким чувством ритма и темпа, хороший организатор. Его главная задача — руко-

Морфологические показатели спортсменов экипажа восьмерки



Показатели	Средние данные спортсменов по номерам								
	№ 8	№ 7	№ 6	№ 5	№ 4	№ 3	№ 2	№ 1	
Средний возраст	25.46	24.14	26.71	26.28	25.14	24.85	22.85	25.57	28.14
Средний рост	189.53	187.28	190.0	189.71	191.71	191.57	189.71	189.0	185.71
Средний вес	88.56	85.71	89.0	90.55	92.71	91.28	88.71	85.85	84.42

Рис. 5

водство командой в гонке, предоставление партнерам «удобной гребли», где их возможности были бы полностью использованы.

2-й тип: имеет наивысшие росто-весовые показатели среди всех членов экипажа, физически сильный спортсмен, проводит гонку с максимальной отдачей сил и личным примером увлекает команду к решению главной задачи в соревновании.

В зависимости от типа загребного подбирается седьмой номер, который классифицируется как: а) чисто ведомый, б) локальный или периодический лидер.

Глава VI. «Применение нетрадиционных гребных судов для повышения эффективности процесса комплектования сборных экипажей». Для этих целей были сконструированы и изготовлены нетрадиционные лодки с избыточным количеством гребцов: тройки парные, шестерки парные и распашные, десятки распашные и их модификации. Тренировки в нестандартных лодках позволяют тренеру оценивать вновь отобранных по чувству хода лодки, партнеров и загребного, уметь быстро перестраиваться на новый ритм и темп гребли.

При комплектовании сборных экипажей нами для практической работы рекомендованы два пути:

1-й — усиление существующего экипажа,

2-й — формирование новых команд.

В первом случае в экипаже производится замена до 50% состава (один в экипаже четверки, до 3-х чел. — в восьмерке) с сохранением загребного команды.

Комплектование новых экипажей осуществляется несколькими путями в зависимости от стоящих перед тренером задач:

— комплектование более крупного экипажа (четверок, восьмерки) на базовой основе мелких судов (двоек или четверок) с введением в их составы сильнейших спортсменов из других команд,

— комплектование более мелких экипажей (двоек и четверок) из сильнейших спортсменов одного более крупного экипажа (четверок, восьмерки),

— комплектование экипажей из отдельных, сильнейших спортсменов или пар спортсменов ранее вместе не выступавших.

Работа по усилению существующего или созданию нового экипажа рекомендуется вести в следующей последовательности.

Схема комплектования сборных экипажей

- I. Определение задачи комплектования: усиление существующего экипажа или создание нового.
- II. Определение конкретного места в экипаже, на которое спортсмена предполагается вводить.
- III. Отбор группы спортсменов по данным инструментальных методик (гомеостатической, тензометрической) и с учетом их антропометрических показателей.

IV. Завершающий этап комплектования экипажа с применением нетрадиционных лодок.

V. Достижение экипажем наивысшей спортивной формы и результата в соревнованиях.

В сборной команде страны в различные годы ее подготовки, используя рекомендуемую методику и последовательность комплектования, были созданы экипажи, успешно выступавшие на чемпионатах СССР, Европы, мира и Олимпийских играх.

ВЫВОДЫ

1. При подготовке команд к крупнейшим соревнованиям целесообразно использовать комплексный подход к отбору спортсменов и комплектованию сборных экипажей с учетом наиболее информативных показателей, полученных с помощью инструментальных методов — тензометрического, гомеостатического, а также учитывая росто-весовые характеристики спортсменов и используя на заключительном этапе нестандартные лодки с избыточным количеством гребцов.

2. Тензометрический метод дает возможность определять динамические (а не кинетические) показатели техники гребка. Расчеты тензограмм позволяют определять величину усилий, развиваемых спортсменами во время гребка, и временные показатели отдельных его фаз, а также выявить суммарный показатель временного расгласования гребкового цикла.

Анализ тензометрических показателей позволил классифицировать три формы тензограмм, характеризующих индивидуальные стороны техники гребка спортсменов.

3. Гомеостатический метод позволяет объективно отбирать спортсменов в экипаж, учитывая их групповую психологическую совместимость и ролевые обязанности, а также выявлять среди них лидера, сублидера и ведомых.

4. Анализ росто-весовых показателей спортсменов и их размещение в лодках позволил определить прямое влияние этих показателей на спортивный результат команд и выявить «модель рассадки» спортсменов в четверках с рулевым и без рулевого, восьмерке.

5. Нестандартные лодки с избыточным количеством гребцов применяются на завершающем этапе комплектования для оценки спортсменов, ранее сидящих в лодке с новыми, определения их командных действий и ускорению процесса комплектования сборных экипажей.

6. В ходе исследования выявлены и рекомендованы наиболее часто встречающиеся приемы комплектования сборных экипажей:

- усиление экипажа за счет замены до 50% его состава,
- комплектование экипажа из спортсменов или пар, ранее выступавших в разных командах,

— комплектование экипажа из спортсменов, ранее выступавших в одной, более крупной, команде,

— комплектование более крупного экипажа на базе существующего с введением в его состав спортсменов из других команд.

Практические рекомендации

1. При комплектовании сборных экипажей нами классифицированы два типа загребных, выбору которых следует уделять особое внимание как спортсменам, являющимся лидерами экипажа и определяющим стиль гребли команды

Первый тип загребного имеет средние росто-весовые показатели, хорошо руководит командными действиями экипажа, создает удобную греблю для всех членов команды.

Второй тип имеет наивысшие антропометрические показатели среди своего экипажа, жестко руководит командой в течение всей гонки и личным примером увлекает остальных спортсменов на решение основной задачи в соревновании.

При подборе гребцов на другие места, кроме росто-весовых показателей, следует учитывать ролевые обязанности, выполняемые с учетом занимаемого места в экипаже, а также специфику классов лодок.

В восьмерке выделены три характерные группы спортсменов: первая — спортсмены, сидящие на седьмом и восьмом (загребной) номерах команды. Седьмые номера участвуют в управлении экипажем или в роли локального лидера (при первом типе загребных) периодически берущего на себя лидирующие функции или в роли «чистого» ведомого (при втором типе загребных), «фотографически» передавая действия загребного остальным спортсменам;

вторая — 2—3 спортсмена, составляющие «машинное» звено восьмерки, росто-весовые показатели которых выше, чем средние данные остальных членов команды;

третья — два, иногда три, носовых гребца, своими действиями обеспечивающие в экстремальных условиях соревнований командные действия экипажа.

2. Спортсмены, выступающие в безрульных экипажах — двойках и особенно четверках, должны дополнительно обладать умением выдерживать прямолинейность движения лодки по курсу и принимать, в наиболее сложные моменты соревнований, самостоятельные решения, направленные на достижение победы.

3. В команду по гомеостатическим показателям рекомендуется отбирать спортсменов, имеющих лучшую групповую совместимость при условии отсутствия в ней двух лидеров.

4. Комплектование экипажа по тензометрическим показателям должно проходить с учетом наименьшего суммарного рассогласования основных временных фаз гребкового цикла и максимальной величины усилия гребка.

5. Обучаемость вновь скомплектованного экипажа будет выше, если использовать лодку-четверку с «итальянской» системой расположения гребцов и размещением наиболее «трудного» спортсмена на двоянном номере команды. Его излишне самостоятельные действия, в этом случае, будут корректироваться спортсменами, сидящими на соседних номерах.

704576.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры