

**Жарменов Д.К.**

докторант, Казахская академия спорта и туризма,  
Казахстан, г. Алматы, e-mail: xci41@mail.ru

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

В статье рассматривается проблема исследования состояния готовности высококвалифицированных гребцов на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде. Исследование направлено на сравнение исследуемых состояний у гребцов. В качестве основных исследуемых состояний мы выбрали потребность в общении, внутреннее самочувствие, внешнюю активность и спортивный настрой. Решение указанной проблемы может быть осуществимо при комплексном изучении и возможности управлять состояниями гребцов при их подготовке и выступлениях в соревнованиях. Установлено очевидное влияние состояний гребцов на их выступления в соревнованиях. Гребцы, имеющие высокие показатели подготовленности, легче выполняют прогнозируемые результаты. Рассматриваются состояния готовности гребцов, специализирующихся на байдарке и каноэ, с различными типологическими свойствами. Диагностика уровня их состояния перед ответственными соревнованиями позволит создать типологические нормативы, предназначенные для оценки состояния организма гребцов. По итогам проведенного естественного педагогического эксперимента у испытуемых опытных групп – гребцов-байдарочников и каноистов – были выявлены более устойчивые признаки предстартовой готовности и отнесены в группу боевой готовности. Правильно запланированные варианты рационального распределения предстартовой нагрузки способствуют более успешному выступлению их на соревнованиях.

**Ключевые слова:** оптимизация, предстартовая готовность, высококвалифицированные гребцы, байдарки, каноэ, предсоревновательный этап, соревновательный период.

Zharmenov D.K.

doctoral student Kazakh Academy of Sport and Tourism,  
Kazakhstan, Almaty, e-mail: xci41@mail.ru

### **Pedagogical Aspects of Optimization of Pre-start readiness of Highly Qualified Sicks on the Baidark and Canoe**

The article examines the problem of researching the state of readiness of highly skilled oarsmen in the pre-competition stage and the competitive period. The study is aimed at comparing the studied conditions in oarsmen. The main of them we chose the need for communication, inner well-being, external activity and sportive attitude. The solution of this problem can be realized with a comprehensive study and the ability to manage the conditions of oarsmen in their preparation and performances in competitions. Rowers with high levels of preparedness are more likely to perform predictable results. We consider the readiness status of oarsmen specializing in kayak and canoe, with different typological properties. Diagnostics of the level of their condition in the period of responsible competitions will allow creating typological standards intended for assessing the condition of the oarsmen's organism.

**Key words:** optimization, pre-statistical readiness, highly qualified sticks, kayaks, canoe, pre-competition stage, competition period.

Жарменов Д.К.

докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы,  
Қазақстан, Алматы қ., e-mail: xci41@mail.ru

### **Байдарка және каноэ жоғары білікті ескекшілерінің жарыс алды дайындықтарын оңтайландырудың педагогикалық аспектілері**

Мақалада жоғары білікті ескекшілердің жарыс алдындағы және жарыс кезеңіндегі дайындығы жағдайын зерттеу мәселесі қарастырылған. Зерттеу ескекшілердің зерттелу кезіндегі жағдайын салыстыруға бағытталған. Біз олардың негізгілері ретінде қарым-қатынас, ішкі әлауқат, сыртқы белсенділік және спортқа икемделу қажеттілігін таңдадық. Бұл проблеманы шешуге ескекшілердің жарыстарға қатысуы жағдайында олардың дайындығын басқаруды кешенді оқып үйрену мүмкіндігі арқылы қол жеткізуге болады. Ескекшілердің жарыстардағы жай-күйлеріне анық әсер ететін жағдайлар көрсетілді. Жоғары көрсеткіштік дайындықтары бар ескекшілер болжамдық нәтижелерді оңай орындайды. Байдарка мен каноэ және әртүрлі типологиялық ерекшеліктерде маманданушы ескекшілердің дайындық жағдайы қарастырылады. Олардың жауапты жарыстар алдындағы жағдайының диагностикалық деңгейі ескекшілердің ағзасының жағдайын бағалауға арналған типологиялық нормативтерді жасауға мүмкіндік береді. Шынайы жүргізілген педагогикалық тәжірибенің нәтижелері бойынша – бақылаудан өтетін тәжірибелі топ – ескекші байдаркашылар мен каноистерде жарыс алды дайындықтың тұрақты белгілері анықталды және олар жауынгерлік әзірліктің тобына ендірілді. Жарыс алды жүктеменің рационалды жоспарлану нұсқалары олардың жарыстарда табысты болуына мүмкіндік береді.

**Түйін сөздер:** оңтайландыру, жарыс алды дайындық, жоғары білікті ескекшілер, байдарка, каноэ, жарыс алды кезеңі, жарыс кезі.

#### **Введение**

В настоящее время многими учеными признан тот факт, что готовность спортсмена является одним из решающих факторов победы на соревнованиях. Сегодня, как никогда, спортивные психологи и тренеры заинтересованы в разработке специальных технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов. Подготовка спортсменов высокой квалификации – длительный процесс, в котором динамика их готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение.

Профессиональный спорт в специализации гребля на байдарках и каноэ характеризуется значительной напряженной соревновательной деятельностью. При подготовке гребцов необходимо постоянно совершенствовать стабильность и надежность их физической, технической, психической и тактической, а также морально-волевой подготовленности. Соревновательная деятельность гребца предполагает значительный риск и опасность. В связи с этим даже профессиональные гребцы испытывают чувство тревожности до и во время состязаний, а это негативно влияет на результат [1].

Спортивные достижения гребцов в состязаниях по гребле на байдарках и каноэ с примерно одинаковой физической и функциональной подготовленностью бывают различными. Причиной этого в значительной степени бывает их

эмоциональное состояние. Эмоциональные переживания в состязаниях, значительное нервное напряжение до них характеризуются быстрым изменением состояний, интенсивностью протекающих процессов. Все это свидетельствует о том, что высокие результаты гребцов в состязаниях высокого ранга зависят как от их физической и тактико-технической подготовленности, так и от готовности в сложных ситуациях проявить нужные моральные и волевые качества. Это ведет к необходимости срочно мобилизовать свои резервы и настроиться на более высокие результаты в состязаниях.

**Цель исследования** – оптимизация предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде для показа ими высоких достижений в состязаниях.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что эффективная методика оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ повысит степень их подготовленности к состязаниям.

#### **Материалы и методы исследования**

Исходя из вышеизложенного, нами было проведено исследование, в котором применялись следующие методы: изучение и анализ литературных источников по исследуемой про-

блеме; педагогические наблюдения во время проведения учебно-тренировочных сборов и выступления гребцов в состязаниях; естественный педагогический эксперимент; математическая обработка полученных результатов.

*Организация исследования.* К исследованию были привлечены 92 гребца (мужчины) высокой квалификации (МСМК – 22-34 года; МС – 17-27 лет; КМС – 19-25 лет). Контрольные измерения проводились на учебно-тренировочных сборах на универсальной учебно-тренировочной базе по водным и гребным видам спорта г.Шымкента и в период проведения Чемпионата РК 21-25 марта 2018 г. Коэффициент результативности выступлений определялся путем сопоставления выполненного результата от предсоревновательного этапа к соревновательному периоду.

### Практическое исследование

В начальном периоде исследования нами проведено анкетирование испытуемых, проанализированы ответы и сделано заключение об изменении подготовленности гребцов в соревновательном периоде. При анализе подготовленности гребцов были взяты за основу некоторые анкеты для изучения показателей их активности и настроения [2]. При выяснении мотивов испытуемых к показу высоких результатов был использован вопросник Т. Элероу [3].

Для снятия излишнего мышечного напряжения у гребцов перед тренировкой или перед соревнованием нами применялись специальные физические упражнения. Предполагалось, что они окажутся действенными, если будут выполняться систематически. При таких упражнениях расслабление наступает естественным образом. Приводим комплекс этих упражнений:

1. И.п. – сидя или лежа. Глубокий вдох, задержка дыхания, легкое напряжение мышц всего тела: рук, плеч, шеи, живота, ног, ступней. На все время, пока мышцы напряжены, задерживать дыхание. Не дышать 5-6 секунд, затем сделать медленный выдох, расслабляя как можно больше мышц всего тела. Повторить 9-10 раз, с каждым разом увеличивая расслабление. Расслабление необходимо всегда связывать с каким-нибудь словесным сигналом или представить себя расслабленным после огромного напряжения (приводится образное сравнение, например, «как полотенце, висящее на гвоздике»).

2. И.п. – лежа на спине, подтянув ноги таким образом, чтобы ступни полностью находились на полу. Глубокий вдох, сильно сдвинуть колени вместе. Остаться в таком положении несколь-

ко секунд, затем выполнить медленный выдох, колени свободно «падают» в стороны. При этом нужно следить затем, чтобы колени «падали» самостоятельно, а не опускались движением мышц. Повторить 9-10 раз.

3. И.п. – ноги расставлены поудобнее. Глубокий вдох, вытянуть руки за головой и сильно потянуться. Напрячь все мышцы тела и задержать это положение несколько секунд, затем выполнить медленный выдох и расслабить все мышцы. Руки произвольно опускаются вниз, подбородок опускается на грудь, колени немного сгибаются, плечи опускаются, спортсмен как бы «разваливается». Из данного положения слегка подпрыгивать, давая возможность мышцам свободно «болтаться, как у тряпичной куклы». Повторить 9-10 раз.

4. И.п. – ноги расставлены в стороны поудобнее, колени согнуты, на них лежат руки, голова прямо. Глубокий вдох, напрячь все мышцы, оставаться в этом положении несколько секунд. Выдохнуть, верхняя часть тела и голова свободно «проваливаются» между колен. Полностью «провалившись», задержать это расслабленное положение несколько секунд. Выполнить еще один глубокий вдох, несколько приподнять верхнюю часть тела и постараться опуститься расслабленным еще больше, до тех пор, пока тыльная часть рук не будет свободно лежать на полу. Повторить 9-10 раз.

5. И.п. – сидя на стуле, корпус держать прямо, положив пальцы обеих рук на верхнюю часть живота. Глубокий вдох, напрячь мышцы живота и зафиксировать это положение 1 секунду. Сделать вдох и расслабить мышцы живота. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Повторить 9-10 раз.

6. И.п. – стоя, сидя или лежа. Выполнить в определенном темпе несколько медленных ненапряженных глубоких вдохов. При вдохе слегка напрягать все мышцы, при выдохе полностью расслабиться. Выполнять данное упражнение в течение 2-3 минут. Убедившись, что достигнуто максимальное расслабление, выполнить небольшой вдох и расслабиться еще больше.

7. И.п. – сидя поудобнее. Ненапряженно вращать по очереди ступни ног, голову, челюсть, плечи и кисти рук. Каждый вид вращения выполнять по 30-40 секунд. Амплитуда вращений должна быть как можно больше. Выполнять упражнение медленно и стараться, чтобы при этом все тело было расслабленным. Для того, чтобы расслабить мышцы бедер и таза, которые являются центром наибольшего напряжения, необходимо лечь на спину и выполнить враща-

тельные движения в следующем порядке: медленно и ненапряженно отвести ногу как можно больше в сторону, затем согнуть ее в коленном суставе, «вывернуть» наружу так, чтобы внешняя сторона колена и лодыжки была обращена к полу; подвести колено к груди; затем перенести колено к другой стороне груди, «выворачивая» ногу в коленном суставе так, чтобы внутренняя сторона колена и лодыжки была обращена к груди; закончить вращение выпрямлением ноги и передвиганием ее как можно дальше внутрь, чтобы она пересекала линию тела, затем вернуть ее в исходное положение. В случае, если упражнение выполняется медленно и без напряжения, оно быстро приводит к очень хорошим результатам для расслабления.

8. Подпрыгивать расслабившись, затем выполнить несколько раз движения, которые будут выполняться на состязаниях, как можно более расслабившись, вдыхая всякий раз при таких движениях, как гребок.

### Результаты исследования и их обсуждение

Известно, что подготовка спортсменов подразделяется на общую и специальную. Д.Я. Райгородский [4] содержание общей подготовки видит в том, что она развивает и совершенствует у спортсменов те функции и качества, которые нужны для эффективных тренировок и показа высоких спортивных результатов. Данная подготовка проводится во время занятий или на учебно-тренировочных сборах. Специальная подготовка в основном воспитывает у спортсменов готовность участвовать в определенных состязаниях.

Предстартовая готовность гребцов включает такие компоненты, как уверенность в своих силах, стремление к выигрышу, устойчивость в обстоятельствах, близких к проигрышу и т.д. Составляющими подготовки гребцов являются: качества и процессы, влияющие на овладение техникой и тактикой; индивидуальные качества гребца, влияющие на успешные выступления на состязаниях; стабильная предстартовая подготовленность. Для гребцов характерны такие качества, как: склонность к риску, первенству, высокой степени мотивации; стремление сконцентрировать свои внутренние резервы.

Важно отметить, что предстартовая подготовленность гребцов имеет отличия на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде. Во время тренировок и сборов формируется начальная мотивация, определяющая отношение к спортивным тренировкам: совершенствование волевых качеств, необходимых для

победы в спорте; воспитание специфических индивидуальных качеств. Правильной мотивации к продолжительным тренировкам способствуют: раскрытие перспективы в спорте; настройка спортсмена на выигрыш; рациональное применение похвалы и наказаний; заинтересованность в занятиях спортом; индивидуальные качества тренера [5].

Предстартовая подготовка спортсменов к состязаниям выражается в совершенствовании их предстартовой подготовленности к выступлениям на них. Непосредственная предстартовая подготовка спортсмена к состязаниям – это его предстартовая настройка, управление своим состоянием до старта, проявление необходимых волевых качеств. Успех выступления гребца в состязаниях в большинстве случаев зависит от его умения управлять своим предстартовым состоянием до них и во время них.

Многие исследователи отмечают, что предстартовые состояния спортсменов имеют большое значение при их подготовке и выступлениях на состязаниях [6 и др.]. Предстартовые волнения гребцов значительно сложны и многообразны, вследствие того, что их занятия спортом характеризуются высокой эмоциональностью.

Исходя из вышеизложенного, выделяются три вида предстартовых состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия [7]. Боевая готовность – это оптимальная степень предстартового возбуждения, которая положительно влияет на результаты спортсменов при их выступлении на состязаниях.

Предстартовая лихорадка – это значительная степень предстартового возбуждения. Отличительными признаками предстартовой лихорадки являются такие предстартовые проявления, как: повышение частоты сердечных сокращений и дыхания; усиление потливости и повышение артериального давления и др.

Предстартовая апатия – это очень низкая степень предстартового возбуждения, отличающаяся вялостью, сонливостью, нежеланием участвовать в состязаниях.

В итоге, выявленные нами ведущие критерии предстартовой подготовленности спортсменов перед состязаниями позволяют исследовать и давать оценку им также и у гребцов. Вышеуказанные критерии позволили нам учесть состояния предстартовой подготовленности гребцов на байдарках и каноэ испытуемых опытных групп перед и после состязаний. Результаты проведенного естественного педагогического эксперимента показаны в таблицах 1 и 2.

**Таблица 1** – Изменение спортивных показателей гребцов-байдарочников на лодке класса К-1 (1000 м) от предсоревновательного этапа к соревновательному периоду

Группа		Испытуемый	Предсоревновательный этап (мин, сек.)		Соревновательный период (мин, сек.)	
Опытная		Д-в – МСМК	3,78		3,37	
		Т-в – МС	3,76		3,38	
		М-в – МС	3,88		3,40	
		С-в – МСМК	3,84		3,40	
		Р-в – МС	3,80		3,50	
		Я-о – МС	3,82		3,50	
		С-н – МС	3,86		3,54	
$\bar{X}$	S		3,82	0,7	3,44*	0,4
Контрольная		Д-в – МС	3,87		3,60	
		Т-о – МС	3,85		4,05	
		К-н – МСМК	3,82		3,52	
		Г-в – МСМК	3,81		4,06	
		Н-н – МС	3,80		4,08	
		Т-й – МСМК	3,77		3,56	
		С-н – КМС	3,75		перевернулся	
$\bar{X}$	S		3,81	0,7	3,80	0,7

**Таблица 2** – Изменение спортивных показателей гребцов-каноистов на лодке класса С-1 (1000 м) от предсоревновательного этапа к соревновательному периоду

Группа		Испытуемый	Предсоревновательный этап (мин, сек.)		Соревновательный период (мин, сек.)	
Опытная		Е-в – МСМК	4,63		3,58	
		Л-в – МС	4,53		4,00	
		А-в – МС	4,61		4,13	
		Б-н – МС	4,57		4,14	
		А-в – МС	4,51		4,26	
$\bar{X}$	S		4,57	0,4	4,02*	0,3
Контрольная		И-в – КМС	4,54		4,29	
		Х-в – МС	4,61		4,36	
		П-в – МСМК	4,58		4,43	
		С-й – МСМК	4,55		5,05	
		С-в – КМС	4,62		4,57	
$\bar{X}$	S		4,58	0,4	4,54	0,2

В таблице 1 видно, что у гребцов-байдарочников на лодке класса К-1 в опытной группе в соревновательном периоде в сравнении с предсоревновательным этапом произошли

существенные положительные изменения результатов с вероятностью  $P < 0,01$ . Также положительные изменения произошли в опытной группе и у гребцов-каноистов (таблица 2) на

лодке класса С-1 ( $P < 0,01$ ). Указанные произошедшие изменения свидетельствуют о том, что предстартовые состояния гребцов влияют на их готовность к выступлению на значимых соревнованиях.

Проведенный анализ исходных и конечных показателей тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ свидетельствует, что в процессе исследования наиболее достоверные положительные изменения спортивных результатов произошли у испытуемых опытных групп.

### Заключение

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. По итогам проведенного естественного педагогического эксперимента у испытуемых

опытных групп – гребцов-байдарочников и каноистов – выявились более устойчивые признаки предстартовой готовности и они были отнесены в группу боевой готовности. В контрольных же группах достоверных изменений не наблюдалось. Снижение ранговых показателей гребцов контрольных групп выявило ухудшение их результатов по отношению к спортсменам опытных групп. Полученные данные подтвердили положительное влияние разработанной нами методики.

2. В связи с вышеизложенным, выявлена актуальность поиска вариантов рационального распределения предстартовой нагрузки в различных периодах тренировки гребцов – каноистов и байдарочников. Правильно запланированные варианты рационального распределения предстартовой нагрузки способствуют более успешному выступлению их на соревнованиях.

### Литература

- 1 Бабушкин Г.Д. Психологическая подготовленность и успешность выступления на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2016. – №3. – С. 46-53.
- 2 Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
- 3 Тесты и вопросники мотивации на достижение успеха по Т. Элероу. <http://psytests.org/emotional/ehlersA.html>.
- 4 Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. – М.: Бахрах-М, 2011. – 154 с.
- 5 Алаторцев В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
- 6 Бабушкин Г.Д. Переносимость психической нагрузки и ее влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов / Г.Д. Бабушкин., Е.А. Скорук // Омский научный вестник. – 2014. – № 3. – С. 171-174.
- 7 Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2017. – №2. – С. 40-44.

### References

- 1 Babushkin, G.D. (2016). Psychological readiness and success of performance at competitions of highly skilled sportsmen. Theory and a technique of physical training. Almaty, 3, 46-53.
- 2 Ilyin, E.P. (2012). Psychology of sports. St. Petersburg, Peter, 352.
- 3 Tests and questionnaires of motivation to achieve success according to T. Elerou. Retrieved from <http://psytests.org/emotional/ehlersA.html>.
- 4 Raygorodsky, D.Ya. (2011). Practical psychodiagnostics. Moscow, Bahrah-M, 154 .
- 5 Alatorsev, V.A. (2009). Readiness of the athlete for competitions: the experience of psychological research. Moscow, Physical training and sports, 31.
- 6 Babushkin, G.D., Skoruk, E.A. (2014). Tolerance of mental load and its impact on the performance of competitive athletes. Omsk scientific herald, 3, 171-174.
- 7 Zharmenov, D.K. (2017). Optimization of pre-start conditions of rowers on kayaks and canoes. Theory and methodology of physical culture. Almaty, 2, 40-44.