

Казахская академия спорта и туризма

МРНТИ 14.35.09

На правах рукописи

Жарменов Денис Касымович

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ
НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

8D01401 – «Физическая культура и спорт»

Диссертация на соискание
доктора философии (PhD)

Научные консультанты:
доктор педагогических наук,
профессор Хаустов С.И.;
доктор педагогических наук,
профессор Бабушкин Г.Д.

Республика Казахстан,
Алматы, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ.....	4
ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	5
ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ.....	9
ВВЕДЕНИЕ.....	11
1 АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
1.1 Общая характеристика гребли на байдарках и каноэ как вида спорта и ее развитие в Казахстане.....	28
1.2 Характеристика спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ.....	34
1.3 Личностный аспект спортивного мастерства гребцов на байдарках и каноэ.....	36
1.4 Подготовка спортсменов на предсоревновательном этапе.....	39
1.5 Подготовка гребцов в годичном тренировочном макроцикле.....	78
Выводы по 1 разделу.....	84
2 МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	86
2.1 Методы исследования.....	86
2.1.1 Изучение, сравнительный теоретический анализ и обобщение отечественных и зарубежных научных и методических литературных, документальных и других источников, а также информации в сети Internet.....	86
2.1.2 Обобщение собственного и передового практического опыта специалистов гребли по результатам бесед, устного опроса и анкетирования (их сравнительный анализ).....	87
2.1.3 Тестирование.....	88
2.1.4 Педагогические наблюдения.....	89
2.1.5 Естественный педагогический эксперимент.....	90
2.1.6 Динамические врачебные наблюдения.....	93
2.1.7 Математико-статистическая обработка полученных в исследовании результатов.....	96
2.2 Организация исследования.....	97
Выводы по 2 разделу.....	99
3 РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....	100
3.1 Специальные экспериментальные физические упражнения и научное обоснование их эффективности для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	100
3.2 Экспериментальная структура предсоревновательного этапа в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	115

3.3 Оптимизация предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе.....	118
3.4 Оптимизация предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ до и во время их участия в соревнованиях.....	128
Выводы по 3 разделу.....	136
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	138
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	142
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	144
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	167

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

В настоящей диссертации использованы ссылки на следующие стандарты: ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления».

ГОСТ 7.1-2003. Межгосударственный стандарт. Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления.

ГОСТ РК 3.08.008-2010 по специальности «Физическая культура и спорт».

Послание Президента Республики Казахстан – Лидера Нации Н.А. Назарбаева Народу Казахстана «Стратегия «Казахстан – 2050»: Новый политический курс состоявшегося государства», Астана, 2012 г.

Отраслевая программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011-2015 годы.

Приказ Министра культуры и спорта РК № 106 от 22 ноября 2014 г. «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса».

Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 21.07.2015 г.).

Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2016-2019 годы. – «Казахстанская правда», 12.03.2016 г.

Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 г. № 228-V ЗРК с дополнениями от 11 мая 2017 г. № 65-V.

Указ Президента Республики Казахстан «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта РК до 2025 г. № 168 от 11.01.2016 г.

Республиканская программа «Совершенствование системы научно-методического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов, развития массовой физической культуры в РК» (ГР № 0197 РК 01381).

Постановление Правительства Республики Казахстан от 11 апреля 2016 г. № 203 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 г. (первый этап 2016-2020 годы)».

Ежегодные Послания Президента Республики Казахстан – Елбасы Н.А. Назарбаева – народу Казахстана.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящей диссертации использованы следующие термины с соответствующими определениями:

Адаптация – процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме [1].

Байдарка – небольшая узкая закрытая сверху лодка без уключин [2].

Высшее достижение – показатель, отражающий максимальные возможности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития [1, с. 6].

Готовность – многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся для каждой деятельности определенной совокупностью признаков [3].

Гребля – вид спорта, скоростное продвижение гребцов в лодках с помощью весел на определенное расстояние [2, с. 311].

Гребля на байдарках и каноэ – вид безуключинного гребного спорта [2, с. 312].

Интенсивность нагрузки – величина прилагаемых усилий, влияющих на степень напряженности функциональных систем организма [4].

Каноэ – открытое судно для гребли однолопастным веслом без уключин [2, с. 314].

Контрольная тренировка в гребле – контрольное прохождение дистанции, соревнование [5].

Макроцикл – относительно целостное образование тренировочного процесса, обычно продолжительностью от 3-4 месяцев до года, в основе которого планомерное становление фундаментальной и специальной подготовленности [6, с. 1370].

Мастерство – высший уровень культуры личности, представляющий собой полное единство всех показателей, подчеркивающих переход целостной системы к ее зрелости [7].

Мезоцикл – относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью обычно от 2 до 6 недель, образованный серией микроциклов [6, с. 608].

Метод тренировки в гребле – способ использования компонентов тренировочной нагрузки, важнейшими из которых являются: характер выполнения упражнений, скорость передвижения, продолжительность гребли (длина отрезка или дистанции), длительность интервалов отдыха, характер и интенсивность работы в интервале, количество отрезков (или общий объем тренировочной нагрузки) [5, с. 126].

Микроцикл – серия тренировок, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки [6, с. 584].

Нагрузка (тренировочная) – комплексное понятие, которое характеризует воздействие физических упражнений на организм спортсмена в процессе тренировки [4, с. 5].

Общая физическая подготовка – подготовка, состоящая из общеподготовительных упражнений [4, с. 5].

Общеподготовительное упражнение – упражнение, являющееся средством общей подготовки спортсмена [4, с. 6].

Объем нагрузки – количество тренировочной работы, выполняемой за определенный период времени [4, с. 5].

Оптимизация – процесс приведения системы в наилучшее (оптимальное) состояние [8].

Периодизация – разделение процесса подготовки спортсмена на отдельные, количественно и качественно отличающиеся друг от друга структурные элементы [6, с. 1375].

План тренировки (подготовки) – заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной деятельности [4, с. 6].

Подготовка (спортивная) – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена [4, с. 6].

Подготовленность – первоначальный уровень культуры личности, представляющий сумму показателей и выступающий как простая суммарная система, в которой еще не проявились интерактивные свойства, а связи между компонентами носят изменчивый характер [7, с. 6].

Подводящий микроцикл – непосредственное подведение спортсмена к соревнованию [9].

Предсоревновательный этап (мезоцикл) – средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 7 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов с учетом требований непосредственной подготовки спортсмена к соревнованиям (как правило, моделируются особенности предстоящего соревнования) [13].

Предстартовые состояния – эмоциональные состояния спортсмена перед началом спортивного соревнования [11].

Принципы – руководящие идеи, установочные положения, распространяемые на явления той области знаний и деятельности, из которой они абстрагированы [6, с. 1376].

Психическая напряженность – состояние, обусловленное подготовкой и осуществлением напряженной соревновательной или тренировочной деятельности, характеризующееся значительной мобилизацией психических способностей спортсмена [4, с. 6].

Психологическая подготовка – раздел спортивной тренировки, содержанием которого являются процесс совершенствования свойств личности, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности [6, с. 1376].

Работоспособность – потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок [4, с. 6].

Разминка – подготовительная часть тренировки; выполнение специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе [4, с. 6].

Соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство [4, с. 7].

Соревновательная деятельность – двигательная деятельность спортсмена в период непосредственного выполнения соревновательной программы и непосредственная подготовка к ней [6, с. 1379].

Соревновательный период – период основных соревнований [9, с. 482].

Состояние боевой готовности – оптимальный уровень эмоционально-волевого напряжения спортсмена [12, с. 77].

Специальная физическая подготовка – воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта [9, с. 453].

Спорт – соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью [4, с. 7].

Спортивная форма – состояние наивысшей готовности спортсмена к достижениям, характерные для данного этапа спортивного совершенствования [1, с. 7].

Спортивные достижения – факт демонстрации спортсменом своих возможностей в избранном виде спорта и оценка этого факта в каких-либо признанных критериях спортивного успеха [7, с. 7].

Средства (тренировки, подготовки спортсменов) – разнообразные физические упражнения и дополнительные (технические) средства – тренажерные устройства, специальное оборудование, диагностическая аппаратура и т.п. [4, с. 7].

Стартовая апатия – физиологическое состояние, связанное с пониженными возбуждающими и усиленными тормозными процессами в коре головного мозга спортсмена [11, с. 231].

Стартовая лихорадка – чрезмерно повышенное возбуждение процессов в коре больших полушарий головного мозга спортсмена [11, с. 231].

Стресс – неспецифическая защитная реакция организма на воздействие любого достаточно сильного раздражителя, соответствующая реакция нервной системы [6, с. 1380].

Структура тренировочного процесса – относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность [1, с. 190].

Тест (контрольное упражнение) – проба, определение ценности, качественное испытание [4, с. 8].

Тренировка в гребле – специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами гребли, направленный на достижение физического и духовного совершенствования личности, высот спортивного мастерства [5, с. 123].

Управление процессом спортивного совершенствования – процесс целенаправленного воздействия субъекта (того, кто управляет) на объект (на того, кем управляют) для повышения эффективности функционирования последнего [5, с. 169].

Утомление – временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы [4, с. 8].

Физическая культура – важная часть культуры общества – вся совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека [7, с. 7].

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности [7, с. 7].

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств [7, с. 7].

Физическая работоспособность – интегральный показатель объективной оценки функционального состояния и тренированности человека [7, с. 7].

Физические упражнения – двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания [4, с. 8].

Цикличность тренировочного процесса – систематическое повторение относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – тренировок, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов и др. [6, с. 280].

Эксперимент – метод исследования некоторого явления в управляемых наблюдателем условиях [13].

Этап подготовки – относительно самостоятельное образование в системе многолетней или годичной подготовки с четко выраженной преимущественной направленностью [6, с. 1385].

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

- АД – артериальное давление
БССР – Белорусская советская социалистическая республика
БГ – боевая готовность
В – вечер
ВВС – водные виды спорта
ВНД – высшая нервная деятельность
ВНИИФК – Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры
ВПН – врачебно-педагогические наблюдения
Д – день
ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа
ДСО – добровольное спортивное общество
ЖКТ – желудочно-кишечный тракт
ЖЕЛ – жизненная емкость легких
ЗМС – заслуженный мастер спорта
ЗЭП – завершающий этап подготовки
И.П. – исходное положение
ICF – Международная федерация каноэ
КМС – кандидат в мастера спорта
КазАСТ – Казахская академия спорта и туризма
МСМК – мастер спорта международного класса
МС – мастер спорта
МЗЦ – мезоцикл
НИР – научно-исследовательская работа
ОКСДЮСШОР – областная комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
ОФП – общая физическая подготовка
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ПЭП – предсоревновательный этап подготовки
ПМТ – психомышечная тренировка
ПРТ – психорегулирующая тренировка
ПАНО – порог анаэробного обмена
РК – Республика Казахстан
СФП – специальная физическая подготовка
ССС – сердечно-сосудистая система
СЛ – стартовая лихорадка
СА – стартовая апатия
СНГ – Содружество Независимых Государств
ТОО – товарищество с ограниченной ответственностью
ТОСДЮСШОР – Туркестанская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
УГАТУ – Уфимский государственный авиационный технический университет

У – утро

FISU – Международная федерация студенческого спорта

ЦНС – центральная нервная система

ЧЕ – Чемпионат Европы

ЧМ – Чемпионат мира

ЧСС – частота сердечных сокращений

ШВСМ – школа высшего спортивного мастерства

ЭПП – этап предсоревновательной подготовки

ЭНПП – этап непосредственной предсоревновательной подготовки

ЭНП – этап непосредственной подготовки

ЮКО – Южно-Казахстанская область

С – международное обозначение лодок-каноэ (спортивных)*. * цифра рядом с обозначением лодки – число членов экипажа (одиночки, двойки, четверки).

К – международное обозначение лодок-байдарок(спортивных)*. * цифра рядом с обозначением лодки – число членов экипажа (одиночки, двойки, четверки).

m – количество экспертов

$\pm m$ – ошибка

n – количество испытуемых

P – степень достоверности изменений средних показателей

PWC₁₇₀ – субмаксимальный тест

S – стандартное отклонение

t – критерий достоверности полученных изменений

V – коэффициент вариации

W – коэффициент конкордации

\bar{X} – средняя арифметическая величина

χ^2 – достоверность коэффициента конкордации

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Наряду со многими проблемами, в современном Казахстане на повестке дня стоит и проблема мастерства в различных областях человеческой деятельности, не исключая и физическую культуру и спорт. Здоровье поколения, величие нации, прежде всего, связаны с физическим воспитанием и, в частности, со спортом. В этом проявляется гарант успешности государства и нации, конкурентоспособности страны. Реализация приоритета здоровья народа включена в основные разделы стратегии “Казахстан – 2050” [14].

Очень патриотичным считается для страны выигрыш первых мест на самых престижных международных соревнованиях во время поднятия флага и когда звучит гимн победившего государства. Спорт стал неотъемлемой частью международных отношений. В своем лучшем качестве он обладает способностью объединять людей и укреплять межкультурный диалог [15]. Это относится ко всем видам спорта, не исключая и греблю на байдарках и каноэ.

В системе физического воспитания Казахстана гребному спорту отводится важное место. Его развитие осуществляется в детских спортивных школах и других спортивных организациях. С учетом цели, задач и характера организации работы по гребному спорту тренировки могут рассматриваться как средство активного отдыха, укрепления здоровья и повышения общей и специальной физической подготовленности населения, а также в качестве учебной дисциплины.

Гребля имеет также большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, спортивное и прикладное значение [5, с. 4].

Здоровьесберегающая роль гребли заключается в ее разнообразном и широком варьировании нагрузок, что позволяет применять ее в тренировочном процессе людей разных возрастных групп. Воздействие физических упражнений на человека, занимающегося греблей, происходит при благоприятном влиянии на него солнца, воздуха и воды. Благодаря этому, гребля представляет из себя эффективное средство активного отдыха и закаливания.

Положительное влияние на организм человека гребли, оптимальное сочетание физических упражнений с закаливанием, прикладная роль – все эти качества делают данный вид спорта в системе физического воспитания населения весьма ценным.

Воспитывающая роль гребли во многом заключается в правильной организации и методическом проведении тренировочного и соревновательного процессов. Правильная организация целенаправленных тренировок, спортивных соревнований содействует формированию у человека моральных, волевых, нравственных и других качеств.

Спортивная роль гребли заключается, прежде всего, в том, что в тренировочном процессе человек развивает у себя физические качества, совершенствует жизненно необходимые умения и навыки, специализируется в конкретном виде гребли с целью достижения спортивных показателей высокого уровня.

Гребля на байдарках и каноэ в Казахстане начала развиваться с 1955 г. в г. Атырау, где З. и В. Светочевы впервые организовали секции. Из спортивных достижений международного уровня казахстанцев можно отметить: 4-е место на байдарке-четверке участника Олимпийских игр в 1988 г. (Сеул, Южная Корея) Апанович А.А.; участника Олимпийских игр в 1966 г. на каноэ-одиночке (Атланта, США) и в 2000 г. (Сидней, Австралия) Нурмугамбетова К.Е.; финалиста Олимпиады в 2000 г. на каноэ-двойке Сатубалдина Ж. [2, с. 312, 314, 315].

Гребцы Казахстана в 2012 г. на Олимпиаде в Лондоне на дистанции 1000 м заняли 9 место (байдарка-двойка, мужчины). На Азиатских играх в Инчхоне в 2014 г. в общекомандном зачете сборная РК по гребле на байдарках и каноэ (мужчины и женщины) заняла 1 место. На Олимпиаде в Рио-де-Жанейро в 2016 г. честь нашей страны отстаивали пять гребцов, одна из них заняла почетное 7 место (дистанция 200 м, байдарка-одиночка). Были и другие высокие спортивные достижения казахстанских гребцов. Но даже призеров, тем более чемпионов Олимпиад, не было. А ведь это самое главное для любого спортсмена, для любой страны. Между тем, конкуренция в гребле на международном уровне постоянно возрастает и для достижения новых высоких спортивных результатов гребцам Казахстана необходимо продолжать совершенствовать свое спортивное мастерство.

Постоянное повышение уровня спортивных результатов стало общим явлением большого спорта, в том числе и в гребле. Это явление заставило спортивную науку и практику искать принципиально новые пути воспитания высококвалифицированных спортсменов и интенсификации их подготовки, в том числе и гребцов на байдарках и каноэ [16].

В настоящее время в гребле разработан ряд методик ускоренного формирования высокого уровня специальной физической подготовленности гребцов, основанных на взаимосвязанных между собой системе их отбора и системе тренировочных нагрузок. В основе такого подхода лежит концепция, согласно которой физически одаренные, практически здоровые молодые люди могут при соответствующей интенсивной подготовке за 2-3 года достичь высокого уровня специальной физической работоспособности. Полная реализация данной концепции отбора и подготовки требует создания соответствующей методики ускоренного высокоэффективного обучения технике гребли на байдарках и каноэ, так как разрыв между физической и спортивно-технической подготовкой не позволяет высококвалифицированным гребцам за столь короткие сроки достичь высоких спортивных результатов международного уровня [16, 23 с.].

Период достижения спортивных результатов высокого уровня у квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в значительной степени зависит от уровня оптимальности их предстартовой готовности. В настоящее время указанная проблема недостаточно изучена, требует разработки и внедрения в тренировочный процесс гребцов. Отсутствие надлежащего методического обеспечения замедляет тренировочный процесс гребцов

международного уровня и снижает его эффективность, что, в конечном результате, понижает спортивные показатели.

В настоящее время в большом спорте в погоне за высокими спортивными достижениями спортсмены испытывают не только большие физические, но и психические нагрузки. А это ограничивает их физическую активность, влияющую, в свою очередь, на предстартовую подготовленность [17]. Таким образом, несомненно, чрезвычайно важным является выяснение влияния предстартовых состояний на предстартовую подготовленность спортсменов. Проблема эта актуальна еще и потому, что многие спортсмены плохо управляют своим предстартовым состоянием.

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения нередко проявляются задолго до состязаний, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на снижение напряженности. Работа специалистов в данной области по совершенствованию эффективных способов оптимизации предстартовых состояний гребцов, в нашем случае, гребли на байдарках и каноэ, зависит от реализации достижений науки. Поэтому стоит задача выявить роль педагогических факторов, определяющих оптимизацию предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ.

По нашему мнению, данные вопросы находят свое наиболее полное отражение также и в оптимизации предстартовых состояний, в данном конкретном случае, в применении педагогической методики, что специалистами фактически не исследуется. И это происходит при том, что неразработанность методики специальной предстартовой оптимизации готовности гребцов ведет к ошибкам при планировании тренировочного процесса, так как ее влияние, несомненно, сказывается на степени тренировочных эффектов, а через них и на спортивный результат.

Подготовка спортсменов к предстоящему состязанию, естественно, ограничивается задачами, поставленными перед ними. Они могут быть следующими:

1. Осознание особенностей и задач предстоящих соревнований.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, дистанция, климатические условия и т.п.) и подготовка к оптимальным действиям в данных условиях.
3. Изучение сильных и слабых качеств соперников и подготовка с их учетом соответствующих действий.
4. Доведение до совершенства возможности выполнять необходимые двигательные действия.
5. Настройка на стремление к выигрышу в предстоящем соревновании.
6. Воспитание твердой уверенности в своих силах и возможностях для выигрыша в предстоящем соревновании.
7. Снижение отрицательных эмоций, возникающих в связи с предстоящими соревнованиями; создание и поддержание оптимального эмоционального настроения – характерной черты спортивной формы.
8. Формирование готовности к высоким волевым напряжениям и умению проявлять их в предстоящих соревнованиях.

Данные задачи требуют большого внимания, поскольку связаны со специальными особенностями участия спортсменов в предстоящем состязании. Как правило, эти задачи возникают именно в предсоревновательном этапе и не могут пронизывать весь процесс спортивной тренировки на всем его протяжении. Однако они не могут быть успешно решены без правильно поставленной общей подготовки спортсменов [18].

Одними из задач подготовки гребцов являются обеспечение к значимым соревнованиям высокого уровня тренированности и становление спортивной формы. Основой состояния высокой тренированности, представляющей собой необходимое условие участия в соревновании, являются должные физическая, спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовки гребцов. Данное состояние характеризуется повышенным уровнем общей работоспособности гребцов и их способностью эффективно проявлять свои возможности для выполнения предстоящей спортивной деятельности. В своей основе оно имеет:

1. Всестороннее физическое развитие спортсменов.
2. Укрепление и совершенствование функциональной деятельности важнейших органов и систем вследствие постепенного рационального увеличения интенсивности и объема упражнений в процессе тренировочного процесса.
3. Воспитание необходимых спортсменам специфичных для данного вида спорта физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Тренированные спортсмены способны без ущерба для своего организма выполнять действия, требующие очень большого мышечного напряжения. Поэтому состояние тренированности обычно оценивается по высокому качеству выполнения специальных физических упражнений на быстроту, на силу, на выносливость, на ловкость и гибкость. Физически слабые спортсмены, не владеющие необходимыми силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и гибкостью, плохо владеющие техникой и тактикой данного вида спорта, не могут рассчитывать на победу в состязании. Однако, не меньшее (а иногда даже главное) значение для успешного участия в состязании имеют такие показатели спортивной формы, как:

- повышенная (в сравнении с обычным состоянием) эффективность психических функций, в особенности тех, которые имеют прямое отношение к данному виду спортивной деятельности;
- отличное физическое самочувствие, основой которого является должное состояние опорно-двигательного аппарата, хорошая работа кардиореспираторной системы, нормальное протекание метаболических процессов, оптимальная деятельность центральной нервной системы (ЦНС);
- оптимальное протекание процессов восприятия и мышления (число ошибок должно сводиться к минимуму);

– повышенный объем внимания и сосредоточенность (с учетом требований, которые предъявляются спортсменам определенного вида спорта), умение противостоять посторонним, отвлекающим воздействиям;

– хорошо скоординированные действия при строго регламентированных динамических усилиях; быстрота и точность процессов двигательной реакции;

– высокая способность к максимальным волевым напряжениям;

– положительные эмоции, настройка на достижение успеха в предстоящем соревновании, уверенность в своих силах и возможность проявлять необходимые при преодолении трудностей моральные качества (спортсмены охотно участвуют в соревновании; испытывают чувство, часто достигающее степени азарта, так называемой «спортивной злости»);

– наличие перед соревнованием оптимальной мобилизационной подготовленности и возможности быстро включаться в выполнение двигательных действий;

– усиленный контроль со стороны спортсменов за своими действиями, наиболее эффективное управление ими [18, с. 220].

Достижение спортивной формы происходит в течение длительной подготовки спортсменов на протяжении всех периодов тренировки. И важно, чтобы эта спортивная форма была достигнута именно ко времени активного участия в состязаниях.

Специфической особенностью спортивной деятельности является то, что она хорошо известна спортсменам, заранее ими изучена. В немногих видах спорта спортсмены встречаются с неожиданными, внезапными раздражениями. Однако, и в этих случаях они должны стремиться предусмотреть ход спортивной борьбы.

Тем не менее, во всех видах спорта на состязаниях спортсмены довольно часто не могут показать свои лучшие результаты: в гребле допускают ошибки в технике; не могут быстро преодолеть дистанцию и т.д. Происходит это потому, что спортсмены не всегда в состоянии проявить, мобилизовать свои психические функции на том уровне, который необходим для достижения максимального результата. Поэтому в данном случае важное значение имеет мобилизационная готовность спортсменов к выполнению необходимых действий, в частности, сосредоточение внимания на данных действиях. В структуре данной мобилизационной готовности различаются: особенности направленности внимания непосредственно перед ответственным спортивным выступлением и оптимальная продолжительность такого внимания, обеспечивающая наиболее рациональное выполнение действия.

Продолжительность сосредоточения внимания определяется следующими требованиями: освободиться на некоторое время от влияния дополнительных, мешающих раздражений; добиться по мере возможности оптимального эмоционального состояния, снижения излишнего возбуждения; довести представление о предстоящих действиях до

необходимой точности. Последнее является наиболее значимым кульминационным моментом во время сосредоточения, которое определяет состояние мобилизационной подготовленности спортсменов и побуждает их к началу действий [18, с.220].

Акцентирование внимания на предстоящих действиях характерно для любого вида спорта, так как каждый из них представляет собой деятельность, намного превышающую обычные для человека нервно-мышечные напряжения при трудовых и бытовых действиях. Спортивные действия всегда выполняются осознанно и сопровождаются отчетливыми идеомоторными представлениями. Эти представления и составляют содержание сознания спортсменов, когда они сосредоточивают свое внимание на предстоящей деятельности.

Сосредоточение внимания имеет важное значение среди характерных для человека психических процессов, так как оно не имеет специфического и только ему присущего содержания. Содержанием внимания всегда являются некоторые формы отражения действительности, доставляемые восприятиями, ощущениями, мышлением, воображением. Внимание характеризуется степенью интенсивности этих отражательных процессов. Поэтому бесполезно требовать от спортсменов максимального внимания вообще, не указывая конкретно, что именно должно быть его содержанием [18, с.221].

Большое значение в тренировочном процессе спортсменов имеет также четкость соответствующих данному виду спорта восприятий и представлений, которая значительно изменяется в связи с воздействием на них различных дополнительных факторов. Так, например, в некоторых исследованиях было обнаружено, что четкость представления о прилагаемых мышечных напряжениях понижается во время тренировок в высокогорье, а после этого восстановление происходит значительно сложнее и очень долго. Такая же картина наблюдается и при фиксации точности зрительных восприятий. Так, из двадцати экспозиций испытуемые при перемещении в горы верно воспроизвели в среднем только одиннадцать. Данный результат улучшался довольно медленно и на 28-й день составил только пятнадцать экспозиций [18, с.221]. Данные исследования указывают на необходимость специальной тренировки, которая была бы направлена на восприятие и запоминание соответствующих параметров движений и без которой представления о них не могут быть эффективными.

Запоминание некоторых параметров действий спортсменами имеют следующие особенности: легче воспринимаются и запоминаются временные параметры действий, далее пространственные (величина, направление, форма), хуже всего – мышечные напряжения, так как количественные характеристики их наиболее сложны для запоминания. Данные особенности установлены в исследованиях по восприятию мышечных напряжений во время двигательных действий в различных видах спорта.

Внимание спортсменов при исполнении спортивных действий не может быть эффективным, когда соответствующие их характеристики не отражаются в их сознании. Необходима специальная тренировка по

уточнению и закреплению соответствующих мышечно-двигательных действий [18, с.222].

Правильные мышечно-двигательные действия наилучшим образом формируются и наиболее эффективно используются при соблюдении следующих условий:

- соединение восприятий с точной терминологией, отражающей особенности действия;
- опора на дифференцированный анализ изучаемого действия;
- обеспечение срочной информации о качестве выполнения действия и величине соответствующих его параметров;
- запоминание вначале действий крупных мышц, а потом мелких ;
- специальная установка на точное запоминание определенных характеристик действия в зависимости от поставленных задач;
- устранение автоматического исполнения действий;
- повторение действий и их комбинаций не только в стандартных, но и в вариативных условиях, что формирует более динамические мышечно-двигательные действия;
- запоминание не только сложных, но также и простых параметров действий, в связи с тем, что ошибки при ответственном исполнении движений, как свидетельствует опыт, в основном приходятся на простые элементы действия [18, с.222].

Как видим, процесс подготовки спортсменов к состязаниям, в том числе и по оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, достаточно сложный.

Недостаточная разработанность этого процесса определила необходимость проведения данного исследования.

В качестве конкретного вида исследования нами избрана гребля на байдарках и каноэ, имеющая статус олимпийского вида спорта.

Проблема исследования состоит в том, что специалисты гребли на байдарках и каноэ – ученые, тренеры – недостаточно уделяют внимания в подготовке высококвалифицированных гребцов такой важной ее составляющей, как их предстартовая готовность, а если и уделяют, то, в основном, с психологической точки зрения, путем психологического воздействия. Между тем, как это известно, и наши предварительные исследования это подтвердили, не все спортсмены и, в частности, гребцы поддаются одинаково успешно психологическому воздействию (внушению). Поэтому нами в основном естественным педагогическом эксперименте была поставлена цель – проверить эффективность влияния в положительную сторону разработанных нами педагогических средств и методов воздействия на предстартовую готовность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

Ведущая идея исследования состоит в обосновании теоретико-методической и научной основы совершенствования системы подготовки гребцов на байдарках и каноэ международного уровня, которая заключается в

применении комплексного подхода, контроля и рационального планирования специальных педагогических средств и методов, адекватных задачам и специфике предмета исследования по оптимизации у них предстартовых состояний как одного из важнейших факторов достижения высоких спортивных результатов на международной арене.

Концепция исследования. Оптимизация подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ – это важная комплексная специфическая педагогическая проблема. Решая ее, необходимо разработать научно-методические основы и практические рекомендации. Также задачи по эффективной подготовке высококвалифицированных гребцов могут быть решены только лишь при условии рационального планирования и контроля всех факторов их спортивного мастерства, в том числе и такого его компонента, как оптимальная предстартовая подготовленность. С учетом этого, необходимо разработать теоретико-методические положения и методику выполнения специальных педагогических средств и методов по оптимизации предстартовой готовности гребцов и изучить их влияние на рост спортивных достижений.

Объект исследования – оптимизация предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, способствующей достижению ими наивысших спортивных результатов.

Предмет исследования – предстартовая готовность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ как один из факторов, влияющих на их спортивные достижения в соревнованиях.

Цель исследования – разработать и обосновать комплекс педагогических средств и методов по оптимизации предстартовых состояний, положительно влияющих на подготовку к состязаниям гребцов международного класса на байдарках и каноэ.

С учетом предварительных исследований нами были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа и обобщения литературных и других источников, информации в сети Internet по гребле, собственного практического и передового опыта специалистов гребли на байдарках и каноэ определить состояние проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

2. Разработать и научно обосновать специальные физические упражнения для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, выявить их эффективность в естественном педагогическом эксперименте.

3. Исследовать современную структуру предсоревновательного этапа для подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ; разработать структуру, способствующую оптимизации их предстартовых состояний и проверить ее оптимальность в ходе естественного педагогического эксперимента.

4. Выявить особенности содержания этапа предсоревновательной подготовки при оптимизации предстартовых состояний у

высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

5. Выявить особенности оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ до и во время их участия в соревнованиях.

6. Разработать научно-практические рекомендации для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что эффективная методика оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ позволит повысить уровень их подготовленности к международным состязаниям.

Методы исследования. В зависимости от поставленных цели и задач нами был выбран комплекс методов, который составил методику исследования как систему правил, способов, технических приемов применительно к специфике изучаемой проблемы. Таким образом, были использованы следующие методы исследования:

- изучение, сравнительный, теоретический анализ и обобщение отечественных и зарубежных научных, методических литературных, документальных и других источников, а также информации в сети Internet по гребле;

- обобщение собственного и передового практического опыта специалистов гребли по результатам бесед, устного опроса и анкетирования (их сравнительный анализ);

- тестирование;

- педагогические наблюдения на тренировках во время учебно-тренировочных сборов и выступлений гребцов в состязаниях международного уровня;

- естественный педагогический эксперимент;

- динамические врачебные наблюдения;

- методы математической статистики для обработки полученных в исследовании результатов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Результаты историко-аналитического обзора состояния проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

В литературе и других источниках данную проблему рекомендуем решать, в основном, путем использования различных психологических средств и методов, осуществление чего на практике, в силу различных причин, довольно затруднительно.

2. Спортивные результаты высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ зависят не только от их физической, технической, тактической и психологической подготовки, но и от оптимальности их предстартовых состояний.

3. Научно-теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности разработанных автором исследования специальных физических упражнений для

оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

4. Разработанная авторская структура предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и входящие в нее микроциклы способствуют положительному влиянию на их предстартовые состояния.

5. Апробированное в исследовании содержание круглогодичной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с соблюдением научно-методических и общепедагогических принципов, правил и положений, как и специфических принципов тренировочного процесса, с одновременным применением разработанных авторских специальных физических упражнений, особенно на предсоревновательном этапе, положительно влияет на их предстартовые состояния.

6. Оптимизация предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в последние дни перед соревнованием и во время участия в нем способствует повышению их спортивных результатов.

7. Выводы и научно-практические рекомендации. Практические рекомендации изученной проблемы направлены на оптимизацию предстартовой готовности гребцов на байдарках и каноэ.

Методологической и теоретической основами исследования явились:

– инструктивные документальные материалы Республики Казахстан об образовании, физической культуре и спорте;

– диалектический метод познания в области педагогики спорта, физиологии, спортивной медицины; системный подход как выражение диалектики;

– основные философские категории: о сущности личности, роли деятельности в ее развитии; о взаимосвязи теории и практики; объективных и субъективных факторах; о человеке, как объекте и субъекте общественных отношений, соотношении стихийного и управляемого в процессе его воспитания в обществе;

– методические принципы историзма и научности.

Под историзмом, или историческим методом мы подразумеваем средство объяснения и познания биологии, социологии и др. Изучение какого-то явления ведет к изучению его истории. Так, для совершенствования подготовки гребцов к соревнованиям необходимо исследовать ее эволюцию.

С развитием науки все чаще происходит проникновение специальных методов исследования в смежные направления, т.е., комплексное изучение различных проблем, к примеру, в спортивной подготовке.

Под влиянием ведущих методов научных исследований в любой науке используется определенная методика. Тем не менее, не одинаковые пути при исследовании конкретных проблем имеют место и в одной науке, к примеру, разные методы оптимизации предстартовых состояний в гребле.

Поэтому, методика – это система способов, технических приемов, правил, которые увязаны со спецификой науки и исследуемого явления и используются при изучении, обработке и систематизации полученных научных данных;

– современные философские, психологические и педагогические положения теории Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина; базовые положения теории личности и деятельности, представленные в трудах Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалёва, М.С. Каган, В.Н. Мясищева; концептуальные положения теории и методики физического воспитания, сформулированные в трудах В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, А.А. Гужаловского, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, П.Ф. Лесгафта, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, В.И. Столярова; системный подход к процессу многолетней тренировки спортсменов высокого класса, рассмотренный в трудах В.Н. Платонова, Л.М. Куликова, В.В. Рыбакова и др;

– теоретические и концептуальные положения физической культуры и спорта, такие, как:

1. Теория спортивных способностей В.К. Бальевича, М.С. Бриль, В.М. Волкова, Е.П. Ильинича, Ю.Ф. Курамшина, В.И. Лях, А.В. Родионова и др.

2. Теоретические и методические основы юношеского спорта Н.Ж. Булгаковой, Ю.Д. Железняк, М.Я. Набатниковой, В.П. Филина, Н.А. Фомина и др.

3. Теоретические и фундаментальные положения выявления спортивной одаренности с точки зрения теории и методики физического воспитания, спортивной антропологии, генетики и медицины Н.Ж. Булгаковой, В.П. Губа, Б.А. Никитюк, В.Н. Селуянова, С.В. Хрущева, В.Б. Шварц и др.

4. Фундаментальные работы отечественных и зарубежных ученых специалистов в области психологии А.В. Алексеева, Брайент Дж. Кретти, Л.Д. Гиссен, И.С. Кон, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, П.А. Рудик, Е.П. Ильина.

Кроме того, исследование базировалось на основополагающих концептуальных положениях и принципах, обеспечивающих реализацию научно-методического направления в оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, таких, как:

1. Концепция комплексной, системной многолетней подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

2. Концепция этапной многолетней подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

3. Концепция научности в обосновании методики оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

4. Концепция объективного анализа полученных результатов исследования и возможности их математико-статической обработки.

Научная новизна исследования:

– изучено состояние представленной проблемы по литературным и другим источникам и по электронной сети Internet, свидетельствующее о ее недостаточной освещенности и требующей более тщательного исследования с учетом новых знаний и нового практического опыта совершенствования спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ;

– выявлены основные тенденции в системе подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, связанные с возрастающей конкуренцией в мире спорта, обязывающей их достигать все более значимых результатов, что требует совершенствования спортивного мастерства на все более высоком уровне, в том числе и оптимальных предстартовых состояний;

– разработаны концепция и технология научно-методического обеспечения оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, заключающиеся в использовании предложенных автором научно-обоснованных педагогических средств и методов тренировки;

– впервые предстартовые состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ рассмотрены с педагогической, психологической и физиологической точек зрения;

– впервые обобщены с учетом имеющихся научно-методических материалов, собственного многолетнего практического спортивного и тренерского опыта и естественного педагогического эксперимента данные в аспекте оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в процессе их круглогодичной подготовки с акцентом на предсоревновательном этапе в целом, в последние дни до и во время участия в соревнованиях;

– впервые разработана педагогическая методика, позволяющая оптимизировать предстартовые состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ путем применения научно-обоснованных и апробированных в естественном педагогическом эксперименте специальных физических упражнений;

– впервые проведен естественный педагогический эксперимент по оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ;

– впервые показана реальная принципиальная возможность использования разработанной педагогической авторской методики, оптимизирующей предстартовые состояния у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ;

– впервые разработаны и научно-обоснованы организационно-методические апробированные практические рекомендации по оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

Связь данной работы с другими НИР и различными государственными программами.

Настоящее исследование выполнено на кафедре «Теоретических основ физической культуры и спорта» «Казахской академии спорта и туризма» в соответствии с кафедральной темой «Профессионально-ориентированная подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта», включенной в сводный общеакадемический пятилетний план НИР КазАСТ по

физической культуре и спорту на 2018-2021 гг.; с задачами, указанными в ежегодных Посланиях Президента страны народу Казахстана; с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 г. № 228-V ЗРК с дополнениями от 11 мая 2017 г. № 65-V; с приказом Министра культуры и спорта РК № 106 от 22 ноября 2014 г. «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса»; с Государственной программой развития образования и науки Республики Казахстан на 2016-2019 гг.; с Указом Президента Республики Казахстан «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта РК до 2025 г. № 168 от 11.01.2016 г.; с Постановлением Правительства Республики Казахстан от 11 апреля 2016 г. № 203 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 г. (первый этап 2016-2020 годы)».

Личный вклад соискателя в диссертационном исследовании состоит в анализе научно-методической литературы по подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с акцентом на их предстартовые состояния, в анализе их учебно–тренировочного и соревновательного процесса. С учетом выполненного анализа автором были сформулированы цель и задачи, избраны адекватные методы исследования, разработана авторская методика оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. По ходу исследования соискатель осуществлял систематический педагогический индивидуальный контроль учебно-тренировочного и соревновательного процессов испытуемых гребцов.

Научно-исследовательская идея, гипотеза, методы научного исследования, его результаты, их анализ и обсуждение, представленные в диссертации, получены лично соискателем.

Совместно с научными консультантами – д.п.н., профессором С.И. Хаустовым и д.п.н., профессором Г.Д. Бабушкиным – на основе проведенного естественного педагогического эксперимента были разработаны и обоснованы научно-методические рекомендации по оптимизации предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, которые внедрены в учебно-тренировочный процесс их многолетней спортивной подготовки.

В результате проведенного исследования были сформулированы соответствующие выводы.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит:

– в том, что они впервые обобщают теоретические и методические подходы для обоснования эффективного использования специальных педагогических средств и методов оптимизации предстартовой подготовленности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ;

– в расширении теоретической и экспериментальной научной базы основных закономерностей спортивной подготовки высококвалифицированных

гребцов на байдарках и каноэ, предполагающей успешность их выступления в соревнованиях;

– в использовании результатов исследования в качестве дополнительного материала к курсу лекций и семинарских занятий для студентов физкультурных специальностей.

Практическая значимость результатов диссертационного исследования состоит в том, что предложенные в нем рекомендации по оптимизации предстартовой подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ могут быть внедрены в практику тренировок ОКСДЮСШОР по ВВС (областной комплексной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта), ДЮСШ (детско-юношеской спортивной школы), ШВСМ (школы высшего спортивного мастерства), в методической работе спортивных факультетов физкультурных вузов, а также в работе сборных команд Казахстана, готовящих гребцов на универсальной учебно-тренировочной базе по водным и гребным видам спорта г. Шымкент на Бадамской водохранилище.

По результатам исследования имеется 6 актов внедрения.

Достоверность и обоснованность полученных результатов, сделанных выводов и практических рекомендаций исследования обеспечены: соблюдением методологических принципов научного познания учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ; корректным применением комплекса методов научного исследования, адекватных поставленным цели, задачам, тематической специфике работы; всесторонним количественным и качественным анализом полученных экспериментальных данных; ретроспективным анализом авторской педагогической методики и неоднократной ее апробацией.

Методика и практика исследования разрабатывались, учитывая современные направления, положения и принципы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки [6, с. 266-1385; 19 и др.].

Теоретическим обоснованием достоверности и обоснованности также явились полученные результаты, выводы и практические рекомендации исследования и доклады докторанта с выпуском научно-исследовательских статей и тезисов на научно-практических конференциях как в Республике Казахстан, так и за рубежом.

Для анализа и обработки полученных в исследовании результатов использовались математико-статистические методы.

Апробация работы.

Основные положения диссертационной работы и результаты проведенных автором исследований были представлены и получили одобрение на 7 международных научных конференциях, в том числе: на Всемирной научной конференции FISU Инновации – Образование – Спорт «Университетский спорт: здоровье и будущее общества» (Алматы, 2017 г.); на международной научно-практической конференции Оразовские чтения – 3: «Проблемы высшего образования на пути модернизации общественного сознания: настоящее и будущее» (Шымкент, 2017 г.); на XIII международной научно-

практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма» (Уфа, 2019 г.); на VIII международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики» (Орел, 2019 г.); на международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: наука, практика, образование» (Орел, 2019 г.); на международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 75-летию победы в Великой Отечественной войне (Алматы, 2020 г.).

Авторская педагогическая методика оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ внедрена в их учебно-тренировочный процесс (акты внедрения прилагаются).

Публикации.

По материалам диссертационного исследования опубликовано 12 печатных работ, в том числе 1 статья в научном журнале, входящем в международную информационную базу данных Scopus; 4 статьи в научных журналах, рекомендованных Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК; 7 публикаций в сборниках материалов международных конференций (3 из которых зарубежные).

Структура и объем диссертации.

Диссертация состоит из введения, 3 разделов, заключения, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Она изложена на 186 страницах компьютерного текста, включает 11 таблиц, 6 рисунков и 3 приложения. Список использованных источников включает 352 наименования.

Во введении диссертации дана оценка современного состояния решаемой автором научно-исследовательской проблемы, основание и исходные данные для разработки темы исследования; изложены: актуальность избранной темы, проблема исследования; сформулированы цель, задачи, рабочая гипотеза, теоретико-методологическая основа исследования, теоретическая и практическая значимость исследования; основные положения, выносимые на защиту; ведущая идея исследования, объект и предмет исследования, его научная новизна и концепция; обоснованность и достоверность научных положений, выводов и рекомендаций, представленных в диссертации; апробация и внедрение результатов исследования; связь работы с другими НИР и различными государственными программами; источники исследования; личный вклад соискателя в диссертационном исследовании; структура и объем диссертации.

В первом разделе диссертации «Анализ состояния проблемы исследования» на основе данных специальной литературы и других источников изложено современное состояние теории и практики спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, как методологической основы ее управлением; подготовка спортсменов на предсоревновательном этапе; подготовка гребцов в годичном тренировочном макроцикле и предпосылки к разработке системы управления и оптимизации их

предстартовых состояний.

Во втором разделе диссертации «Методика и организация исследования» представлены общенаучные и специальные педагогические, наиболее соответствующие данному исследованию, методы. С учетом результатов анализа научно-методической литературы и других источников по педагогике, физиологии и психологии спорта, мнений специалистов и своего собственного спортивного и тренерского практического опыта изложены такие методы, как анкетирование, педагогические наблюдения, естественный педагогический эксперимент, анализ передового опыта и документов планирования, контрольные испытания (тесты), динамические врачебно-педагогические наблюдения, математико-статистическая обработка полученных результатов исследования. Также представлена организация исследования.

В третьем разделе диссертации «Решение проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ» представлено научно-теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности предложенной автором методики, в частности, специальных педагогических средств и методов для оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, эффективность которых была подтверждена в естественном педагогическом эксперименте, а также в различных соревнованиях международного уровня.

Также в данном разделе изложены особенности оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе, его экспериментальная авторская структура с акцентом на последние завершающие, имеющие особое значение в решении исследуемой проблемы, дни до и во время их участия в соревнованиях.

Целью данного раздела было показать принципиальную возможность оптимизации предстартовых состояний у испытуемых не только путем применения довольно сложных и поэтому на практике мало используемых различных психологических средств и методов, но и выполняя относительно простые специальные физические упражнения для внедрения их в подготовку высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ к самым престижным состязаниям, включая чемпионаты Азии, Мира и Олимпийских игр.

В заключении диссертации в результате выполненной работы сформулированы основные выводы, научные и организационно-методические практические рекомендации.

В приложении диссертации представлено 6 актов внедрения результатов разработанной авторской методики: в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ; в теоретический курс «Методика преподавания физической культуры и спорта» на кафедре «Теоретических основ физической культуры и спорта» в Казахской академии спорта и туризма, в теоретический курс в Южно-Казахстанском педагогическом институте имени М. Сапарбаева на кафедре «Начальной военной подготовки и физической культуры» на специализации преподавания водных видов спорта, в теоретический курс в Южно-Казахстанском педагогическом университете на кафедре «Физической культуры и спорта» (приложение А). Также в приложении

представлены протоколы соревнований по гребле на байдарках и каноэ (приложение Б) и специальные экспериментальные физические упражнения (приложение В).

1 АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ практики подготовки сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в циклических видах спорта, и результаты проведенных в последние годы комплексных исследований позволяют утверждать, что основным резервом совершенствования спортивной тренировки станет последующая оптимизация различных компонентов тренировочного процесса с позиций создания необходимых условий для эффективного управления состоянием спортсмена в разных структурных образованиях тренировочного процесса и протекания адаптационных процессов для обеспечения уровня подготовленности, определенного в соответствии с запланированной структурой соревновательной деятельности и заданным уровнем спортивных достижений. При данном подходе все возможные пути совершенствования эффективности спортивной подготовки могут быть увязаны в единую систему для достижения поставленной цели [20]. Одним из таких путей, на наш взгляд, является оптимизация предстартовых состояний спортсменов.

Практическая значимость настоящей работы базируется на анализе имеющихся в спортивной науке данных по представленной теме исследования, основные из которых изложены в данном разделе диссертации.

1.1 Общая характеристика гребли на байдарках и каноэ как вида спорта и ее развитие в Казахстане

Гребля на байдарках и каноэ – олимпийский гребной вид спорта, в котором применяются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Этот вид спорта возник с середины XIX века в Европе: в начале на байдарках, затем на каноэ. В 1924 году была создана ICF (Международная федерация каноэ). Олимпийским видом этот вид спорта стал с 1936 года. В 1938 году начали проводиться чемпионаты мира, с 1957 года – чемпионаты Европы. В СССР с 1930-х годов в качестве прикладного вида спорта начала развиваться гребля на морских ялах. С 1928 по 1952 год начали проводиться чемпионаты СССР, а с 1953 года – чемпионаты союзных республик. С 1966 года начали проводиться чемпионаты СССР по народной гребле.

Международные состязания по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, англ. *ICF*). Греблей на байдарках и каноэ занимаются и мужчины, и женщины. В настоящее время программа международных состязаний включает в себя и смешанный вид (микс).

Участвовать в международных состязаниях могут только лодки, которые отвечают следующим параметрам, показанным в таблицах 1 и 2.

Байдарка представляет из себя узкую, закрытую сверху лодку без уключин, на которой гребут двухлопастным веслом. Гребец располагается в прорезанном в деке (палубе) отверстии лицом в сторону движения. В гоночных байдарках каждому гребцу устраивается отдельный слайд. Для понижения центра тяжести сиденье гребца располагается почти у самого дна лодки.

Таблица 1 – Стандарты лодок-байдарок для участия в международных соревнованиях

Класс лодки	Минимальный вес	Максимальная длина
К1 (байдарка-одиночка)	12 кг	520 см
К2 (байдарка-двойка)	18 кг	650 см
К4 (байдарка-четверка)	30 кг	1100 см

Таблица 2 – Стандарты лодок-каное для участия в международных соревнованиях

Класс лодки	Минимальный вес	Максимальная длина
С1 (каное-одиночка)	14 кг	520 см
С2 (каное-двойка)	20 кг	650 см
С4 (каное-четверка)	30 кг	900 см

Байдарка имеет рулевое управление – румпель или коромысло. Гребец поворачивает руль ногами с помощью проведенных под палубой тросов.

Каное представляет из себя открытое судно для гребли однолопастным веслом без уключин. В гоночных каное гребец гребет стоя на одном колене, подложив под него специальную подушку [2, с. 312, 313, 314].

Как уже говорилось во введении, гребля на байдарках и каное в Казахстане начала развиваться с 1955г. в г.Атырау, когда З. и В. Светочевы организовали по данным видам спорта первые спортивные секции. В 1959 г. З. Светочева на II Спартакиаде народов СССР стала чемпионкой на байдарке-одиночке. ЗМС В.Образцов (г. Алматы) неоднократно выигрывал Чемпионат СССР и был призером также в гонках на байдарке-одиночке, чемпионом Европы в 1967 г., чемпионом СССР в 1967, 1968 и в 1971 гг. В 1979 г. МСМК Б. Оспанов (г. Алматы) и С. Бандурин (г. Темиртау) стали чемпионами СССР на каное-двойке. А. Акунишников (г. Уральск) в 1986 г. на Чемпионате мира выиграл золотую медаль на байдарке-четверке (10000 м). О.Капица (г.Темиртау) в 1978 г. стал чемпионом СССР на байдарке-одиночке [24, с. 312]. В одном шаге от пьедестала почета остановилась байдарочница из Джезказгана Александра Апанович. Вместе с членами сборной команды СССР она заняла 4 место в финале заездов женских четверок на Олимпийских играх в 1988 г. в г.Сеул в Южной Корее [21].

В 2015 году казахстанские гребцы стали обладателями двух олимпийских лицензий. Заветные путевки разыгрывались во время чемпионата мира по гребле на байдарках и каное в 2015 году в итальянском Милане, который собрал 1700 спортсменов из 101 страны. Одна лицензия была выиграна мужским экипажем на байдарке-четверке на дистанции 1000 метров

алматинцем Ильей Голендовым, южноказахстанцами Даулетом Султанбековым, Александром Емельяновым и уральцем Андреем Ергучевым. Другая путевка досталась астанчанке Инне Клиновой. На байдарке-одиночке на 200 метров она заняла восьмое место.

Основным достижением спортсменов Казахстана стал выигрыш семи путевок для участия в Олимпиаде в Рио-де-Жанейро в 2016 году.

На чемпионате Азии среди молодежи и взрослых по гребле на байдарках и каноэ, проходившем в 2015 году в Индонезии, казахстанские гребцы произвели фурор, выиграв 9 золотых, 8 серебряных и 2 бронзовые медали. Из них 5 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовая медаль завоеваны гребцами Южно-Казахстанской области (сейчас Туркестанская область). Копилка сборной команды Казахстана на данных состязаниях пополнилась еще пятью олимпийскими лицензиями. Основная надежда была на братьев Емельяновых, которые являются одними из самых заслуженных и талантливых спортсменов Казахстана. Сергей – четырехкратный, Тимофей – трехкратный чемпионы мира среди молодежи. В 2011 году они произвели фурор в Германии, через два года спустя в Канаде.

Больше всего лицензионных путевок гребцы Казахстана выиграли на чемпионате Азии (Япония, 1996 год) перед Олимпийскими играми в Атланте. Там казахстанцы стали обладателями сразу девяти лицензий. После этого во многих странах развитие гребли достигло высокого уровня и поэтому конкуренция постоянно стала возрастать. Как уже говорилось во введении, в 2012 году на Олимпийских играх в Лондоне гребцы Казахстана заняли 9 место. На Азиаде в Инчхоне в 2014 году в общекомандном зачете гребцы Казахстана заняли 1 место. На Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году честь Казахстана защищали пять гребцов, одна из которых – Инна Клинова – заняла почетное 7 место.

Бурное развитие получили гребные виды спорта в ЮКО с созданием в 2010 году южноказахстанской областной Федерации по гребле на байдарках и каноэ. Основные задачи Федерации – популяризация гребли, привлечение населения к занятиям спортом, социальная защита прав, интересов спортсменов и их тренеров, забота о ветеранах спорта, организация соревнований, семинаров и конференций. Благодаря профессионализму южноказахстанских тренеров и руководства Федерации, их умению стратегически мыслить, удалось поднять развитие гребли в регионе на высочайший уровень.

Южноказахстанские спортсмены входят в элиту мировой гребли, задают тон на международной арене. Гордость области – братья Емельяновы. Именно они первыми стали демонстрировать высокие результаты на мировой арене. В 2009 году на чемпионате мира среди молодежи до 18 лет в Москве Михаил Емельянов в каноэ-одиночке на дистанции 500 метров стал обладателем бронзовой медали. В 2010 году на Азиатских играх в Гуанчжоу Михаил и Тимофей Емельяновы в каноэ-двойке на дистанции 1000 метров завоевали бронзовую медаль. В 2011 году на чемпионате мира среди молодежи до 18 лет в Германии Сергей и Тимофей Емельяновы стали абсолютными чемпионами мира, завоевав золотые награды в каноэ-двойке на дистанциях 1000, 500 и 200

метров. На этапе Кубка мира в немецком городе Дуйсбурге в 2012 году на дистанции 500 метров они показали второй результат, а на этапе Кубка мира в Москве на этой же дистанции завоевали золотую медаль. В 2014 г. на Азиатских играх в корейском Инчхоне удачным оказался тандем Михаила и Тимофея Емельяновых, которые в каноэ-двойке на дистанции 1000 метров смогли завоевать золотую медаль.

В 2013 году на чемпионате мира среди молодежи до 18 лет в Канаде Сергей Емельянов завоевал золотую медаль на каноэ-одиночке на 1000 м и серебряную медаль на дистанции 200 метров. Впервые в истории развития гребли южноказахстанскими спортсменами завоеваны четыре олимпийские лицензии на право представлять страну на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Их обладателями стали Тимур Хайдаров, Евгений Алексеев, Ирина Подойникова, Наталья Сергеева, Александр Емельянов.

В г. Шымкенте на Бадамском водохранилище осуществляется подготовка спортсменов на спортивной базе «Универсальная учебно-тренировочная база по водным видам спорта».

Благодаря громким победам удалось привлечь внимание и добиться строительства на Бадамском водохранилище нового спортивного комплекса по гребным видам спорта, аналога которому в стране нет. Этого события южноказахстанские спортсмены ждали целых 20 лет. Решение построить такой комплекс именно в Южном Казахстане было не случайным. Южноказахстанские гребцы составляли костяк национальной сборной команды по гребле на байдарках и каноэ. К тому же, здесь благоприятный климат для тренировок. Вода на Бадамском водохранилище зимой почти не замерзает. Здесь проводятся соревнования самого высокого уровня.

Проект стоимостью 650 миллионов тенге был реализован благодаря огромной поддержке со стороны бывшего акима ЮКО Аскара Мырзахметова. Активное участие в проектировании данного комплекса принимала Южно-Казахстанская Федерация и ее тренерский состав, которые позаботились о том, чтобы в построенном ТОО «Қуат-құрылыс» здании были созданы все условия не только для тренировок, но и для восстановления атлетов после ответственных стартов. К услугам гребцов предоставлены гостиница на 130 мест, эллинги для хранения лодок, душевые, раздевалки, игровые площадки, тренажерные залы, а также массажный кабинет и восстановительный центр. Со сдачей нового объекта казахстанские гребцы приезжают сюда на учебно-тренировочные сборы, а также на соревнования различного уровня.

Наряду с указанными достижениями казахстанских гребцов на байдарках и каноэ, имеются и недостатки. К примеру, сдали они свои позиции, по сравнению с предыдущей Азией-2014, которую принимал южнокорейский Инчхон, на Асиаде-2018 в г. Джакарта в Индонезии: сократилось общее количество выигранных медалей (с 10 до 7), в том числе и золотых (с 5 до 2-х). Здесь основными конкурентами казахстанских гребцов стали китайские гребцы, проигравшие казахстанцам в общекомандной борьбе в 2014 г., а в 2018-м – вернули себе лидерство [22].

Среди главных задач, которые определил в качестве приоритетных президент южноказахстанской областной Федерации по гребле на байдарках и каноэ, – научный подход к дальнейшему развитию гребли. Спорт высших достижений без спортивной науки прогрессировать не может. По примеру зарубежных стран на спортивной базе на Бадамском водохранилище для гребных видов спорта сформирована спортивно-медицинская лаборатория, где со спортсменами работают диетологи, массажисты, психологи, биохимики, спортивные врачи.

Нурсултан Назарбаев поставил задачу – к 2020 году увеличить численность населения, занимающегося спортом и физической культурой до 30 процентов. Спортивная база на Бадамском водохранилище для гребных видов спорта вносит значимый вклад в ее реализацию и придает импульс развитию не только южноказахстанской гребли, но и отечественного спорта в целом.

Управление спортивной подготовкой в гребле на байдарках и каноэ представляет из себя сложный и до конца неизученный процесс. Исходя из общих принципов управления подготовкой гребцов, сложность состоит в том, что в каждом ее периоде необходимо получать систематическую количественную и качественную обратную связь. Она позволяет принимать оптимальные решения по управлению в любом конкретном моменте подготовки спортсменов. Исходя из этого, представляется интересным изучение всесторонних функциональных и спортивно-технических возможностей байдарочников и каноистов, а также возможности управлять ими путем использования педагогических средств и методов во время их тренировок и участия в состязаниях.

В связи социальными и экономическими потребностями общества, возникает проблема подготовки здорового подрастающего поколения. Особенно актуальными задачами в совершенствовании физической подготовки подрастающей молодежи, все значимее, становятся: формирование здорового образа жизни, повышение физической работоспособности, укрепление здоровья. Также стоит острая потребность в разработке и использовании наиболее рациональных методик, физических упражнений для воспитания физических качеств и привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Подростковый период – наиболее благоприятный для всестороннего воспитания физических качеств, силовых, скоростно-силовых качеств, потому что в данном периоде оптимизируются ведущие механизмы накопления энергии для обеспечения мышечной деятельности, продолжаются дальнейший рост и совершенствование функциональных возможностей человека [23].

Дети, подростки и юноши сравнительно неплохо усваивают информацию и производственную технологию, овладевают научными и гуманитарными сведениями, но, наряду с этим, они, зачастую, физически не бывают готовы к труду и военной службе, часто не могут противодействовать всевозможным стрессовым ситуациям в обществе. Низкая мышечная деятельность не только ухудшает здоровье, тормозит всестороннее развитие человека, но и ведет к тому, что в период взросления молодежь с трудом усваивает или даже не может овладеть тем или иным необходимым в жизни двигательным навыком. В то же

время, повышенная двигательная деятельность и потребность к занятиям физической культурой и спортом – это наиболее благоприятные биологические особенности в развитии подрастающего поколения [24].

В сложившейся ситуации мы нашли своеобразное решение. Так, мы начали привлекать подростков к гребному виду спорта. Гребля на байдарках и каноэ – один из самых красивых, но, в тоже время, и физически сложных видов спорта, подразумевающих тяжелые нагрузки. По данному показателю гребной спорт стоит в одном ряду с такими видами спорта, как лыжный и биатлон, считающиеся в свою очередь, физически самыми тяжелыми. Гребля – сравнительно молодой вид спорта. Вначале, много лет назад она начала свое развитие как транспортное средство. Издавна каноэ применялось для рыбалки и охоты, а также как транспортное средство и для передвижения воинов в боях. В настоящее время гребля на байдарках и каноэ – полноправный олимпийский вид спорта, являющийся частью олимпийской программы. В настоящее время в Казахстане гребля на байдарках и каноэ успешно развивается. К примеру, имеются отличные возможности тренироваться в спортивной школе города Шымкента на базе областной комплексной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта.

Гребля на байдарках и каноэ положительно влияет на развитие силы и выносливости. Все спортсмены, занимающиеся этим видом спорта, имеют атлетическое телосложение, потому что при гребле задействовано большинство мышц гребца. Кроме того, у него сердце и в покое, и при нагрузке сокращается реже, а сила его сокращений увеличивается по сравнению с не занимающимися спортом. Этим и объясняется оздоровительный эффект гребли. Систематические тренировки в этом виде спорта положительно влияют на закаливание гребцов и профилактику у них простудных болезней. Иначе говоря, эти спортсмены значительно реже болевают, по сравнению со сверстниками, которые не занимаются греблей [25].

Начинать заниматься греблей на байдарках и каноэ можно уже начиная с 10 лет. Некоторые, только что пришедшие в греблю дети, не умеют плавать. В связи с этим, вначале их необходимо этому научить. А в 13-14 лет, когда гребец окрепнет, можно уже будет начинать более специализированную тренировку. К интенсивной тренировке необходимо переходить вдумчиво и постепенно. Начинает возрастать и длительность тренировки. Занятия греблей увеличивают круг друзей, потому что они многое дают, открывая новые двери и новые возможности. Гребля – это красивый вид спортивных занятий, способствующий проявлению новых эмоций.

В данное время стоит проблема необходимости совершенствования технологий воспитания культуры физической подготовки личности с учетом возрастных возможностей детей, подростков и юношей, направленных на самосовершенствование и их здоровья. При этом необходимо иметь в виду, что этот процесс тесно соприкасается с физической деятельностью и массовым занятием физической культурой как мощными и эффективными средствами воспитания интеллекта и положительных эмоций у молодежи. Используя интерес подростков к физической активности, необходимо совершенствовать

у них умения и навыки в занятиях спортом и, в частности, греблей на байдарках и каноэ.

1.2 Характеристика спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ

В настоящее время в практике гребли на байдарках и каноэ при управлении тренировочным процессом большое значение придается психической подготовке гребцов. Состязания в гребле становятся все более напряженными и поэтому подготовка к ним требует все более значительных усилий от спортсменов. При такой ситуации нужен поиск необычных путей оптимизации тренировочных занятий и, в общем, в управлении всей системой подготовки гребцов.

Из всех известных путей управления подготовкой гребцов на байдарках и каноэ наибольший интерес, на наш взгляд, представляет оптимизация их предстартовой подготовленности. Однако, имеющиеся литературные данные недостаточно затрагивают данную проблему и влияние этой оптимизации на спортивные достижения. Благодаря же оптимизации предстартовой подготовленности гребцов на байдарках и каноэ, на наш взгляд, можно улучшить степень их состояния, повысить спортивный уровень.

Учитывая особенности тренировки гребцов на байдарках и каноэ, можно констатировать, что процесс управления их подготовкой зависит от следующих критериев:

- уровня и оценки функциональных показателей [26];
- спортивно-технической подготовки [27];
- комплексного подхода к процессу изучения многолетней подготовки гребцов высокого класса [28];
- индивидуальных физических и других показателей пригодности к занятиям греблей на байдарках и каноэ [29];
- и многих других.

На основе изучения состояния проблемы темы исследования, нами установлено, что эффективность оптимизации предстартовой подготовленности гребцов зависит от следующих составляющих: индивидуальных скоростно-силовых качеств гребцов; состояния их нервно-мышечного аппарата и системы энергообеспечения, обеспеченного соответствующей разминкой и настройкой на предстоящий заезд; поведения гребца или команды перед стартом [30].

Функция предстартовой разминки заключается в обеспечении оптимального состояния гребца к предстоящему заезду. Ее необходимо продумывать и готовить до мельчайших деталей, учитывая любые погодные условия и состязательные ситуации.

Настраиваясь на предстоящий заезд, гребец должен мысленно "проходить" дистанцию: представлять темп и ритм стартового ускорения, ход по дистанции и спурт на финише. В результате, у гребца формируется эмоциональная готовность к предстоящему старту. От состояния отдельных гребцов или команды в целом перед стартом зависит эффективность их стартовых действий. В это время все их внимание должно быть сосредоточено

на экономичности движений. Также здесь необходимо не допускать длительного статического усилия, принимая стартовую позицию, так как статическое напряжение мышц на старте с трудом переключается на динамичные движения. Однако, короткая их статическая напряженность (2-4 секунды) перед стартом увеличивает быстроту двигательной реакции. Также до принятия старта с целью устранения излишней напряженности необходимо выполнить от 3 до 5 глубоких вдохов с акцентом на толчкообразный выдох, во время которого необходимо расслабить мышцы верхних конечностей. Действия перед главным стартом необходимо предварительно до соревнований, заранее тщательно подготовить и апробировать.

Оптимизации предстартовых состояний гребцов («боевая готовность») способствует их рациональная техника. Рациональной технике после стартовых движений и в гребле на байдарках, и на каноэ способствует достижение максимума темпа на 6-12 гребке с сохранением его 8-16 секунд. Такой темп после старта приводит к большей равномерности ускорения, что рационально с точки зрения гидродинамики (равномерное ускорение в сравнении с рывковым продвижением способствует существенно меньшему сопротивлению водной поверхности). Очень существенно, когда положение лопастей весел здесь вело бы к наилучшему продвижению лодки, с уменьшением килевой и бортовой качки.

Первые 3-4 цикла гребка необходимо выполнять задерживая дыхание, что значительно увеличивает эффективность начальных движений после старта. При этом губы необходимо сомкнуть, перекрыть голосовую щель и выполнить натуживание. Особенность гребков после старта заключается в сокращении продолжительности заноса на первых движениях с дальнейшим его ускорением. Параллельно увеличивается амплитуда поворота туловища и усиливаются гребки. 5-16-й гребки необходимо производить при одном дыхательном цикле при двух циклах гребков, переходя потом к обычному в гонке дыхательному ритму. Необходимо иметь в виду, что после ускорения темпа на старте темповое дистанционное ускорение должно восприниматься как умеренное и экономное. Длительность ускоренного финиширования устанавливается для каждого гребца своя (100-200 метров). Финишное ускорение необходимо специально подготавливать. Оптимальным вариантом для этого является обеспечение предварительного увеличения силы гребков. Постепенное увеличение темповых действий, сохраняя при этом амплитуду движений, способствует правильным техническим действиям. Максимальное финишное ускорение должно поддерживаться до выполнения финиша. 4-6 финишных гребков должны производиться задерживая дыхание, так как при этом можно достичь увеличения силы гребка.

Эффективным технико-тактическим приемом в гребле на каноэ является проталкивание лодки при пересечении финиша, отбрасывая туловище назад. Данный способ необходимо тщательно подготовить с опробыванием его на тренировках и состязаниях [30, с. 64].

1.3 Личностный аспект спортивного мастерства гребцов на байдарках и каноэ

Индивидуальный подход при анализе параметров мастерства гребцов на байдарках и каноэ способствует глубокой оценке степени их подготовленности, осуществлению должной коррекции у них физических нагрузок, существенному повышению эффекта тренировочных занятий и спортивных достижений, не допуску перетренировки и негативных патологий [31].

Профессиональную спортивную деятельность необходимо рассматривать как экспериментальную деятельность человека. В нашем случае мы рассматриваем греблю на байдарках и каноэ как характеризующуюся следующими признаками:

– высокое напряжение организма в спортивных состязаниях; для улучшения спортивных достижений необходимо постоянно повышать требования к качеству, стабильности и надежности физической, спортивно-технической, психической и тактической подготовленности гребца, а также к его моральной и волевой подготовленности и готовности к любым ситуациям в состязаниях;

– повышенные требования к специальной психической и физической готовности гребца определяют необходимость разработки новых рациональных методик улучшения его предстартовой готовности [32].

Таким образом, вырисовывается актуальность вопроса нахождения путей эффективного применения педагогических средств и методов разносторонней подготовленности в каждом этапе тренировок и соревнований гребцов на байдарках и каноэ, чтобы достичь запланированного тренировочного эффекта. Правильно найденные пути оптимального использования педагогических средств и методов будут способствовать успешному выступлению их на состязаниях самого высокого ранга.

Индивидуализация исследования критериев мастерства гребцов на байдарках и каноэ способствует обеспечению соблюдения важных основных принципов их подготовки, таких как доступность корректировки тренировочной нагрузки, устранение перетренировки, разнообразие интенсивности тренировочной нагрузки с учетом функционального состояния организма [33]. Важно отметить, что без индивидуальной корректировки состояния готовности гребцов невозможно управлять в целом их подготовкой.

Для совершенствования многолетнего тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ необходимы объективные знания о содержании этапов и периодов подготовки, а также индивидуальной подготовленности гребцов. Немаловажное значение в тренировке гребцов на байдарках и каноэ имеет учет общих закономерностей развития их спортивной формы и личной мотивации занятий данными видами гребли. Важными задачами в тренировке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с целью воспитания у них необходимых качеств являются: улучшение личных спортивных достижений; увеличение времени активных занятий греблей; создание условий, способствующих сознательному отношению к тренировке.

Улучшение спортивных результатов и сохранение здоровья гребцов зависят от использования таких тренировочных нагрузок, которые адекватны степени их индивидуальной подготовленности. Выполнение всей тренировочной нагрузки в подготовке гребцов необходимо планировать, обязательно учитывая данные их личного всестороннего контроля, так как, используя его показатели, можно разработать педагогические критерии управления и эффективные пути тренировочного процесса [34].

Осуществляя индивидуальный комплексный контроль тренировочного процесса гребцов, анализируя зависимость объема от интенсивности личной тренировочной нагрузки, разрабатывая индивидуальные модели подготовленности гребцов, можно достичь улучшения показателей их достижений в гребле на байдарках и каноэ. У высококвалифицированных гребцов основой является их готовность к выступлению на соревнованиях [35]. В специальной научно-методической литературе по гребле на байдарках и каноэ проблема подготовленности гребцов к соревнованиям освещена еще недостаточно. Только некоторые вопросы подготовки получили свое разрешение в качестве значимых критериев при управлении предстартовым состоянием гребцов. В то же время, индивидуализированный метод исследования воспитания необходимых качеств высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ позволит оптимизировать степень их готовности к соревнованиям, а также осуществить должную коррекцию тренировочной нагрузки. Своевременно получая объективную информацию и внося корректирующие воздействия можно значительно эффективнее повышать спортивное мастерство гребцов.

Анализируя результаты проведенных исследований и собственный практический опыт, можно утверждать, что высокие результаты гребцов на байдарках и каноэ – это стимул, движущая сила для последующего их совершенствования. Гребец, желающий стать высококвалифицированным и именитым спортсменом, должен в своей тренировочной работе использовать передовую методику тренировки. Разница в подготовке высококвалифицированного гребца от менее квалифицированного состоит в увеличении тренировочной, т.е. физической и восстановительной нагрузки. Тренер, спортсмен и наблюдающий врач должны систематически отслеживать научные разработки в гребле на байдарках и каноэ, всесторонне изучая подготовленность гребцов к соревнованиям. Для увеличения эффекта подготовки гребцов, полученные наблюдения необходимо фиксировать.

Исследуя критерии мастерства гребцов на байдарках и каноэ, нами получены следующие показатели. Проведенный авторами анкетный опрос выявил важность и необходимость индивидуальной подготовки высококвалифицированных гребцов для совершенствования их спортивного мастерства. Большая часть респондентов (69,5%) считает, что на этапе спортивного совершенствования основным акцентом тренировки гребцов должна быть физическая, психическая и тактическая составляющие. Остальные респонденты выразили другое мнение: 9,2 % из них предложили в это время больше уделять в основном физической и технической сторонам подготовки, а

21,3% посчитали, что здесь нужно в основном уделять внимание отстающим качествам гребцов. По другим данным, респонденты отмечают, что на данном этапе распределение по видам подготовки должно быть следующее: физическая – 30,4%, техническая – 30,5%, психологическая – 38,1% подготовка. Приведенные результаты анкетирования, на наш взгляд, позволяют отразить фактическое состояние, сложившееся в гребле на байдарках и каноэ, что в свою очередь, определяет новый ориентир в совершенствовании многолетней подготовки гребца. Упор на физическую и психическую подготовку гребцов высокого класса объясняется, в основном, их подготовкой и частыми стартами на разных состязаниях, где немаловажную роль играют как физическая готовность к выступлению на состязаниях международного ранга, так и психическая.

По результатам анкетирования тренеров и специалистов гребли на байдарках и каноэ напрашивается вывод, что в данное время осуществляется индивидуализированный педагогический контроль за подготовленностью гребцов, однако при этом отсутствует наличие четкой системы. В основном применяются две формы индивидуализированного контроля гребцов: этапный и текущий, которые проводятся с различной периодичностью. В разных периодах тренировки меняется основное направление индивидуализированного контроля подготовленности. Отсутствие четкой системы индивидуализированного контроля подготовки и состояния гребца в большой мере приводит к ухудшению эффекта процесса его тренировки.

В результате анкетирования выявлена основная причина, препятствующая эффективной реализации тренировочного процесса гребца на байдарках и каноэ, которая состоит в недостаточной психической грамотности и тренеров, и самого гребца (53,8%). Другие специалисты (18,2%) высказали мнение об отсутствии новых научно-методических пособий в области физической тренировки в гребле, что препятствует подготовке высококвалифицированных гребцов. Кроме того, 16,1% респондентов высказали мнение о недостаточной материальной базе, а 3,9% опрошенных указали на загруженность тренеров, что также является неблагоприятным фактором в подготовке гребца.

По итогам проведенного анкетирования специалистов гребли на байдарках и каноэ подтвердилось большое значение тщательного исследования критериев подготовки высококвалифицированных гребцов для дальнейшей ее корректировки. Результаты педагогических наблюдений дают возможность определить индивидуальную подготовленность гребцов высокого класса, а также разработать методику улучшения ее уровня. Исследуемые протоколы наблюдений выявили, что спортивные достижения гребца высокого класса на этапе спортивного совершенствования зависят от его предстартовых состояний.

Предстартовая подготовленность спортсменов исследовалась многими тренерами и психологами. Психологические состояния спортсмена необычайно сложны и разнообразны, в силу того, что состязательная деятельность у него характеризуется значительными эмоциями. Проявление тех или других состояний объясняется разными причинами. Основными из них, которые влияют на уровень предстартового волнения спортсмена, являются: значение и

ранг состязаний; присутствие именитых соперников; поведение присутствующих спортсменов, а также тренера; личностные психические качества (свойства нервной системы и темперамента). С учетом этого, выделяются три типа эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия [36].

При внешних проявлениях предстартовых состояний спортсменов изменяются: мимика, осанка, жесты, позы, общая двигательная активность, деятельность отдельных желез наружной секреции (выделение слюны, пота, слез); особенности некоторых действий (быстрота, сила, направление, координация); интонационные характеристики речи и т. д. Все эти три формы предстартового состояния спортсменов своеобразно проявляются внешне. Наблюдая за особенностями поведения спортсменов перед соревнованием и за внешними проявлениями их состояний, можно определить, какова степень их нервного напряжения, или какая у них предстартовая готовность. В таблице 3 указаны основные характеристики предстартовых состояний спортсменов.

Из литературных источников было выявлено, что предстартовые изменения у спортсменов, в основном, происходят в последние часы или даже десятки минут до старта [37].

1.4 Подготовка спортсменов на предсоревновательном этапе

«Масштаб современных научных исследований в области спорта столь значителен, что анализ и обобщение результатов научных работ становится делом принципиальной важности» [38]. Исследованию теоретической базы и практических нюансов по управлению предстартовым состоянием спортсмена посвящено значительное количество работ [39-43 и др.].

Проблема оптимизации предстартовых состояний спортсменов, в том числе и гребцов на байдарках и каноэ, должна решаться не только непосредственно перед самым стартом, но и в течение всего годового цикла их подготовки. Но особенно, конечно, – в процессе этапа непосредственной подготовки. Чтобы уяснить, как же эта проблема решается не только в других видах спорта, но и вообще, в теории и практике спорта, нами проанализированы имеющиеся в данном направлении литературные источники.

Анализ состояния данной проблемы показал, что она привлекает внимание исследователей уже более, чем последние 60 лет. Так, вопрос предстартовых состояний в условиях соревнований по различным видам спорта разрабатывался Н.А. Ивановым с 1946 года. Предварительные результаты были доложены в период с 1946 по 1949 годы на заседаниях Казахского филиала Всесоюзного общества физиологов, биохимиков и фармакологов и научных конференциях Казахского Государственного института физической культуры [44]. В докладах приводились данные о психофизиологическом влиянии соревнований на спортсменов. Методами проверки этих влияний были исследования пульса, температуры тела, веса тела, кровяного давления и динамометрии участников соревнований по разным видам спорта. Изменения, проверенные на большом числе участников, оказались вполне закономерными и комплекс этих изменений был назван «спортивной

Таблица 3 – Характерные признаки предстартовых состояний спортсменов

Особенности внешних проявлений предстартовых состояний спортсменов						
Вид предстартовых состояний	Мимика	Двигательная активность	Физиологическая реакция	Голос, речь	Поведение	Взаимосвязь с окружающими
Предстартовая лихорадка	Губы сильно сжаты, мышцы челюстей напряжены, частое моргание, хаотичность движений, частая смена поз	Повышенная двигательная активность, торопливость	Выраженное покраснение или побледнение кожи лица, сухость во рту, «гусиная кожа» на плечах и др. Учащенные ЧСС и дыхание, повышенная потливость	Громкая и торопливая речь, перестройка синтаксического порядка предложений	Проявление капризности, суетливости, резкая смена настроения	Повышенная активность и возбужденность с окружающими
Предстартовая апатия	Стонущее выражение лица, улыбки нет, отсутствует жизненная энергия, сонливость, вялость	Двигательная активность снижена, яркая пассивность	Покраснение лиц, появление белых пятен. Дыхание и пульс низкие, повышенная температура	Растягивающая, тихая, медленная речь	Безразличие к окружающим и низкая собранность. Апатия, плохое настроение, нежелание выступать на соревнованиях	Сниженная активность с окружающими и нежелание общения
Боевая готовность	Сильных изменений в мимике нет. Более строгое лицо	Хороший контроль за своими двигательными действиями	Незначительное покраснение кожи лица	Громкая, быстрая речь	Поведение не меняется. Полный контроль своего сознания	Нормальное общение и восприятие окружающей действительности

лихорадкой», так как во всех случаях нарушалась терморегуляция в сторону ее повышения.

В спортивной литературе широко используется понятие «стартовая лихорадка», объясняющее высокий уровень стартового состояния, т.е. состояние спортсменов до выполнения физических упражнений на соревновании. Психофизиологические воздействия соревнования не ограничиваются временем старта, а начинаются гораздо раньше, проявляются на старте, сопровождают спортсменов в соревновании и длятся некоторое время после соревнования. В результате, Н.А. Иванов посчитал необходимым понятие «стартовая лихорадка» расширить, используя понятие «спортивная лихорадка». Полученные данные подверглись анализу.

После тщательной обработки результатов исследования и сравнения с ранее полученными данными, особенно на участниках команд спортивных игр, было установлено, что разница в проявлении «спортивной лихорадки» в предстартовых состояниях зависит в основном от психологических установок спортсменов на выигрыш или проигрыш. Наиболее значительными оказались изменения температуры тела, ЧСС и наличие сахара и белка в моче, различно проявляющиеся у боксеров, уверенных в своих силах, и у боксеров, ожидающих поражение. Такое предвидение результатов в условиях городских соревнований, к примеру, в Алма-Ате являлось почти безошибочным, так как соперники были заранее известны, особенно в связи с тем, что бокс в то время культивировался в незначительном количестве ДСО. Наиболее ярким показателем проявления «спортивной лихорадки», особенно ее предстартовых состояний, оказалось изменение ЧСС. Ее увеличение отмечалось задолго до соревнования. Оно сопровождало спортсменов все время их участия в соревновании и достигало наибольшей величины непосредственно перед боем.

В результате своих исследований, Н.А. Иванов сделал следующие выводы [44, с. 192-193]:

- состояния «спортивной лихорадки» являются характерными не только для предстартовых состояний, а возникают заранее, вначале тренировочных периодов, достигая максимума перед самими соревнованиями;

- развитие состояний спортивной лихорадки у опытного спортсмена идет постепенно; для новичка характерна некоторая непоследовательность в постепенном изменении физиологических функций;

- ведущими факторами для планомерного развития состояний спортивной лихорадки являются психологические установки спортсмена на выигрыш. У опытного спортсмена, выступающего против заведомо более сильного соперника, развитие спортивной лихорадки, также, как и новичков, непоследовательно и особенно хаотично проявляется перед самими соревнованиями;

- будучи наиболее доступным методом, в условиях соревнования подсчет пульса показывает наиболее точную картину изменений физиологических функций во время развития спортивной лихорадки;

- в основе спортивной лихорадки необходимо усматривать образование условного вегетативного рефлекса на обстановку в спортивном соревновании,

который служит подготовкой организма к предстоящему напряжению во время соревнования. Это проявляется в усилении сердечной деятельности, изменении терморегуляции и других физиологических сдвигах, наиболее оптимальных для тех психофизических напряжений, которые присущи соревнованию;

– наиболее значимым условным раздражителем в «спортивной лихорадке» является непосредственная близость соперника, хотя и представление о предстоящем соревновании также уже создаёт состояние «спортивной лихорадки»;

– существующие методы измерения температуры и кровяного давления не дают еще возможности определения данных изменений непосредственно на старте, в обстановке официального соревнования, что значительно тормозит получение максимальных цифровых показателей, характерных для предстартовых состояний.

– биохимические исследования выявили, что такие глубокие физиологические изменения, как сдвиги в составе мочи, происходят только перед самым соревнованием, когда эмоции достигают своего максимума. Эмоциональный характер данных сдвигов подтверждается появлением в моче сахара.

Немецкий автор Д. Харре в 1971 г. [45] указывал, что все элементы подготовки спортсмена должны быть согласованы таким образом, чтобы до соревнований достигалась оптимальная готовность к спортивной борьбе. Перед всеми соревнованиями в организме спортсмена происходят многочисленные изменения (ЧСС, дыхания, обмена веществ и т.д.), которые в совокупности можно обозначить как предстартовая реакция. Данные изменения облегчают переход от состояния покоя к состязательной нагрузке. Однако некоторые факторы (страх, неуверенность) могут угнетать предстартовую реакцию или гипертрофировать ее и, в результате, отрицательно повлиять на поведение спортсмена в состязании.

А.Ц. Пуни указывает на три основные формы предстартовых реакций (таблица 4). По мнению ученого, правда это было еще в 1961 г., «наши познания о действенном управлении психофизическим состоянием еще недостаточны. Но в любом случае, можно признать необходимым длительное, целеустремленное педагогическое воздействие, в том числе и подготовительные соревнования» [46]. Также он пишет [3, с. 107-108], что с приближением соревнования уровень эмоциональных возбуждений, как правило, увеличивается.

Исполняя роль регулировки затрат энергии, предсоревновательные эмоциональные возбуждения подготавливают спортсменов к предстоящей работе. В наиболее благоприятном случае к старту они становятся оптимальными. Это и является состоянием боевой готовности (БГ). Оно отличается оптимизацией функций всего организма, способствующей деятельности спортсменов в соревнованиях. Боевая готовность отличается напряжением ожидания, общим подъемом, готовностью начать борьбу и выполнить все возможное, борясь за выигрыш.

Однако, оптимальный уровень эмоциональной возбужденности не всегда совпадает со стартом.

Таблица 4 – Основные формы предстартовых реакций (по А.Ц. Пуни, 1961)

Показатели	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильно иррадирующее возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях и т.п.)	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота
Психологические	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидания состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, не контролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, апатичность, робость, упадок настроения; желание отказаться от состязания, усталость, «кислое» настроение, неспособность начать работу
Действия в процессе соревнования	Очень организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие; ожидавшийся соревновательный результат достигается или даже превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована; спортсмен борется «без головы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно «выдыхается»; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас силы, поскольку все действия выполнялись на недостаточном качественном уровне

Спортсмены могут быть в данном состоянии за разное время до соревнования. Может быть и неожиданное изменение начала стартов, иногда задержка, длящаяся до десятков минут. И раннее наступление оптимальных уровней эмоциональных возбуждений, и запаздывание стартов негативно влияют на изменение эмоциональных возбуждений. Иногда они могут нарастать и достигать сверхоптимальных уровней. В этом случае у спортсменов наступает стартовая лихорадка (СЛ). В ином случае они могут спровоцировать состояние стартовой апатии (СА), которое характеризуется снижением уровней эмоциональных возбуждений меньше ординарных. В этом случае о спортсменах говорят: «Они перегорели». Сверхрезкое снижение

уровней эмоциональных возбуждений возникает тогда, когда сверхвысокие их уровни сменяются запредельными торможениями.

Описанная динамика эмоциональных возбуждений в значительной мере зависит от типологических особенностей нервной системы спортсмена. Спортсмен с сильной в отношении возбуждений нервной системой может длительный период иметь состояние боевой готовности и даже состояние стартовой лихорадки. Но это не помеха ему достигать высоких спортивных результатов. Спортсмен же со слабой в отношении возбуждений нервной системой быстро утрачивает боевую готовность, а состояние стартовой лихорадки меняется у него на стартовую апатию, что является наихудшим предстартовым состоянием – кризисом состояний подготовленности к соревнованиям.

Многочисленные исследования выявили, что в одном и том же соревновании у одних и тех же спортсменов в разное время и в разных последовательностях может проявиться все разнообразие предстартовых состояний. Как правило, это бывает в том виде спорта, в котором спортсмен стартует неоднократно [3, с.107].

Описанные изменения эмоциональных возбуждений в жизненных ситуациях называются чувством волнения. Недопонимание положительной роли некоторого уровня волнения до старта как проявления подготовленности к соревнованию часто приводит спортсмена к страху по формуле: «волнуюсь, значит, не покажу хороший результат». Подобные страхи очень вредны и могут привести к ухудшению предстартовых состояний. Волнение до старта не только возможно, но и необходимо. Отсутствие предстартовых волнений не способствует в полной мере возможностям спортсменов. В связи с этим, им необходимо учитывать и общую закономерность, и свою индивидуальную особенность в динамике предсоревновательных эмоциональных возбуждений. Оптимальные индивидуальные особенности эмоциональных возбуждений должны фиксироваться по ходу самонаблюдений и запоминаться от соревнований к соревнованиям. Знания характеристики своих состояний во время оптимальных эмоциональных возбуждений способствуют корректировке их уровней. Очень при этом необходимы знания нюансов перевозбуждений, характерных при стартовой лихорадке, чтобы она не перешла в стартовую апатию, разрушающую готовность спортсменов к соревнованиям [3, с.107-108].

Корректировка динамики эмоциональных возбуждений базируется на знаниях причин, оказывающих влияние на предсоревновательные состояния спортсменов, например, таких как: различие структуры и объективные условия деятельности, индивидуальная психологическая и типологические характеристики нервной системы спортсмена, степень его готовности к данным соревнованиям, уровень и роль соревнований для спортсменов, уровень их соперников, уровень организации соревнований, зрители, умение владеть саморегуляцией степени эмоциональных возбуждений. Указанные факторы в разнообразном сочетании, иногда каждый из них в отдельности, могут влиять как положительно, так и негативно на степень эмоциональных возбуждений и на психическую готовность, в общем, к соревнованиям. Все указанное должно

учитываться тренером для регуляции, а спортсменами для самооптимизации своего предстартового состояния.

Большое значение в оптимизации предстартовых состояний А.Ц. Пуни придает саморегуляциям спортсменов [3, с.108]. Так, он пишет что «саморегуляция – это самостоятельное, без помощи извне, управление человека самим собой. Такое управление может быть направлено на процесс собственной деятельности, свое поведение, свои состояния, мысли, переживания. Саморегуляция предсоревновательного эмоционального возбуждения – важнейший фактор создания и сохранения состояния психической готовности к соревнованию. Основной саморегуляции служит знание спортсменом самого себя, в частности тех изменений, которые возникают в сфере переживаний, – эмоций в связи с предстоящим выступлением в соревнованиях и приближением времени старта. Такое знание приобретается путем самонаблюдения и выяснения для самого же себя признаков проявления того или иного переживания, в частности характера и интенсивности предстартового эмоционального возбуждения. Зная такие признаки, можно контролировать свое предстартовое состояние. Саморегуляция, следовательно, предполагает и необходимость самоконтроля. Требуется она также знания приемов управления человека самим собой и овладения ими».

Спортивная тренировка – это управляемый процесс, целью которого является – посредством планомерного, систематического воздействия на организм занимающихся подвести его в нужное время к состоянию наилучшей готовности (спортивной форме). Это состояние обуславливается рациональным состоянием различных видов подготовленности спортсменов: общей и специальной физической, спортивно-технической, тактической, интеллектуальной, интегральной.

Содержание спортивной тренировки, как педагогического процесса, состоит из этих видов подготовки, каждый из которых осуществляется путем использования специальных средств и методов, применяемых в течение определенного времени в определенной последовательности. В связи с этим, каждый из видов подготовки можно рассматривать как локальную программу влияния на организм спортсмена. Так как эти программы осуществляются не только последовательно, но и параллельно в течение всего годичного цикла, то тренировка представляет из себя многослойный процесс [47].

В.Г. Афанасьев [48] в результате проведенного экспериментального исследования выявил наиболее благоприятное соотношение видов тренировочных занятий биатлонистов на этапе их непосредственной предсоревновательной подготовки. Методическое решение данного вопроса позволяет рационально осуществлять подготовку биатлонистов обеих ее видов: гоночной и стрелковой. Проведенное исследование позволяет рекомендовать биатлонистам на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки в недельных микроциклах использовать следующее соотношение видов подготовки: комплексных – три, гоночных – два, стрелковых – один.

Особенностям планирования тренировок лыжников-двоеборцев старших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки в условиях резкого

изменения поясного времени посвящено исследование В.Н. Пальчевского [49]. В итоге, автор утверждает, что достижение высоких результатов связано с умением приобретения «спортивной формы» спортсменом и полного ее проявления в планируемые сроки. Достижение «спортивной формы» – еще не гарантия успеха на соревновании. Некоторые объективные условия, например, такие, как изменение климато-географических зон с большой поясной разницей по времени, могут существенно нарушить созданный стереотип чередования относительного покоя и двигательной деятельности. Учитывая перестройку суточного ритма, планировать тренировочный процесс полной смены временного пояса необходимо в рамках более коротких микроциклов (3-х, 4-х дневных) с более частыми днями отдыха.

Важным проблемам психической подготовки спортсменов – общей психической подготовке и специальной психической подготовке – уделяет значительное внимание П.А. Рудик. В частности, большой вклад он внес в разработку такой проблемы, как «Содержание предсоревновательной психологической подготовки спортсмена» [50]. Он отмечает, что различные эмоциональные состояния спортсменов отличаются между собой характерными своими особенностями как во время самого спортивного состязания, так и перед стартом. Также он выделяет следующие четыре вида предстартовых состояний спортсменов [11, с. 231-232]:

1. Стартовая лихорадка. Характерными признаками ее является: сильное волнение, иногда подавляющее и дезориентирующее деятельность спортсменов; неустойчивость эмоций, быстрая смена одних другими, противоположными; расстройство внимания, рассеянность, неспособность сосредоточиться, быть «собранным» к предстоящим ответственным соревнованиям; ослабление памяти – в состояниях стартовой лихорадки спортсмены часто забывают многие важные нюансы, которые должны быть учтены в предстоящих соревнованиях.

С физиологической точки зрения стартовая лихорадка связана с чрезмерным возрастанием возбудительного процесса в коре больших полушарий головного мозга при параллельном ослаблении тормозного процесса. Внешне это проявляется в резком учащении дыхания и ЧСС, а также в неожиданном появлении дрожания рук и ног, похолодании конечностей, потливости, усилении диуреза и др.

2. Стартовая апатия. Это состояния противоположные состояниям стартовой лихорадки. Характерной особенностью их является: сниженная возбудимость, проявляющаяся в вялости организма и иногда даже в сонливости; отсутствие желания принимать участие в соревнованиях; настроение астенического характера, сопровождающееся упадком сил; снижение интенсивности процессов восприятия и внимания.

С физиологической точки зрения стартовая апатия связана со снижением возбудительного и повышением тормозного процессов (охранительное торможение) в коре головного мозга из-за, в основном, переутомления или перетренировки. Иногда охранительные торможения имеют психогенный характер, вызываются сложными условнорефлекторными корковыми

процессами, связанными с отражением в сознании спортсменов неблагоприятных факторов предстоящих соревнований.

3. Боевая готовность. Это состояния, характеризующиеся следующими признаками: сосредоточенность внимания на предстоящих соревнованиях, повышение объема внимания; обострение процесса восприятий и мышления; стенические эмоции, содействующие успеху на соревнованиях.

С физиологической точки зрения боевая готовность связана с оптимальным для решения соревновательной задачи нервным возбуждением. Данное состояние обуславливается оптимальной подвижностью нервных процессов в коре головного мозга.

4. Состояние самоуспокоенности. Данные состояния чаще возникают тогда, когда спортсмены соревнуются с соперниками, которых считают слабыми, и убеждены в легкой победе над ними. Оптимальными признаками данных состояний является: отсутствие необходимых в соревнованиях собранности и мобилизационной готовности; сниженное внимание к меняющейся ситуации в спортивных соревнованиях.

В учебнике [51], включающем 2 книги, написанные профессором В.Н. Платоновым, представлены основы современной подготовки спортсмена. При его написании автор использовал творческое наследие выдающихся ученых и современные данные, накопленные по результатам новейших научных исследований в сфере олимпийского спорта и системе подготовки спортсменов. В большом объеме автор представил также результаты собственных исследований, проведенных в период с 1970 по 2015 гг. Так, говоря о предстартовой подготовке спортсменов, ученый пишет, что «завершающим штрихом к многомесячной подготовке спортсмена являются последние часы, а порой и минуты перед стартом. Именно они больше всего заботят тренера и спортсмена, вызывая иногда неуверенность, психологическую неустойчивость, скованность» [51, с. 561].

Далее В.Н. Платонов пишет: «Исследования показали [52, 53], что в отношении влияния психической напряженности на результативность деятельности действует правило «перевернутого U». Согласно этому правилу, применительно к каждому виду деятельности существует оптимальный уровень возбуждения, при котором отмечается наивысшая результативность деятельности (рисунок 1). Как низкое, так и слишком высокое возбуждение отрицательно сказывается на результативности деятельности [54].

Также В.Н. Платонов [55] указывает, что в мировой практике спорта используются несколько схем этапа непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям. Одна из них, к примеру, заключается в том, что длительность его составляет 6 недель (рисунок 2) и состоит он из двух трехнедельных мезоциклов. Первый мезоцикл не включает в себя общеподготовительную часть: тренировки здесь специфического характера, нагрузки снижаются от микроцикла к микроциклу. Каждодневный объем нагрузки составляет 3-5 ч в первом мезоцикле и от 1 до 3 ч во втором.

Общий объем нагрузки на данном этапе равен 50-60% в отношении наиболее напряженных этапов года с интенсивностью до максимальной



Рисунок 1 – Влияние психической напряженности на результативность деятельности в соответствии с правилом «перевернутого U» (Fazer, Hardy, 1988)

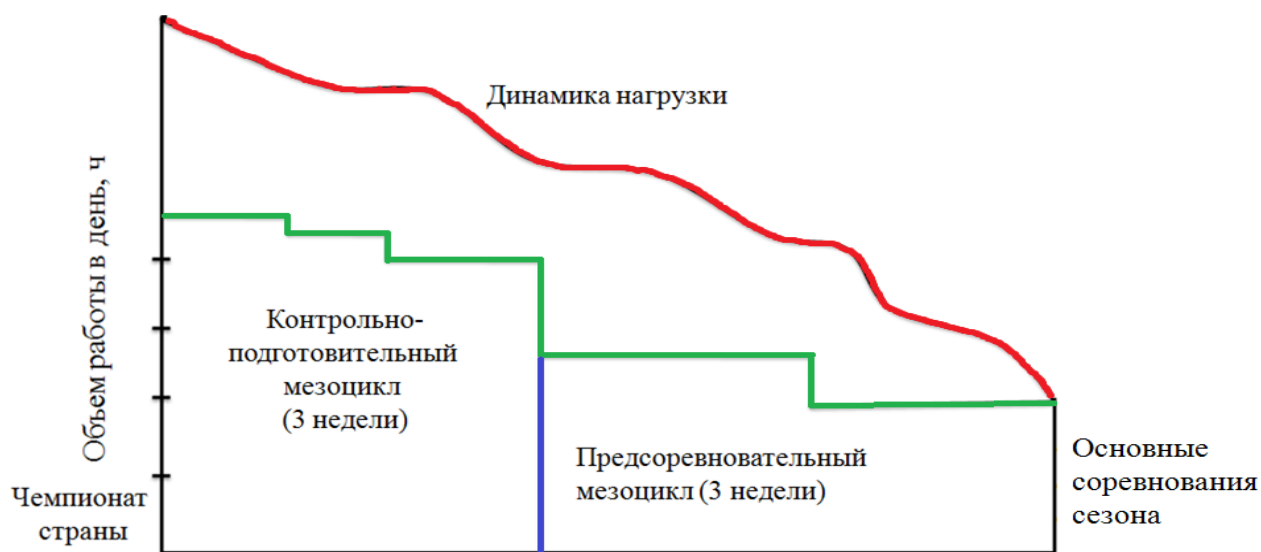


Рисунок 2 – Вариант планирования непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона

величины. Особо значимо здесь всестороннее восстановление спортсменов. Хорошего результата можно достигнуть только тогда, когда в последнем мезоцикле произошло полностью как физическое, так и психическое восстановление. В данном аспекте уделяется значительное внимание устранению психического утомления и нервной перенапряженности; важным

также является уверенность спортсменов в своих силах с осознанием и своих возможностей, и возможностей других спортсменов.

С указанной формой предсоревновательной подготовки спортсменов в последнее время небезуспешно конкурирует и другая, нередко используемая в мировом спорте. Сутью ее является то, что основное отборочное соревнование проводится незадолго (как правило, за 2-3 недели) до основного старта.

Также В.Н. Платонов пишет [56], что в подготовке спортсмена необходимо учитывать погодные условия, оказывающие значительное влияние на его тренировочную и соревновательную деятельность (таблица 5). С целью оптимального проведения тренировок и соревнований, наряду с учетом фактической погоды, необходимо использовать и данные краткосрочного прогнозирования, которое подтверждается обычно с вероятностью 80-90%, среднесрочного – подтверждаемость – 70-75% и долгосрочного – 60-65%.

Таблица 5 – Характер информации о погодных условиях и ее использование в процессе тренировки и соревнований (С.И. Хаустов, 1986, переработано)

Характер информации	Использование информации
Сведения о фактической погоде.	С целью изменения продолжительности и характера разминки, коррекции величины и направленности нагрузок занятий, уточнения техники и тактики соревновательной борьбы, при оценке результатов соревнований и др.
Краткосрочные (до двух дней) прогнозы и сведения о стихийных явлениях (сильные дожди, ветры и др.).	При выборе и подготовке экипировки спортсмена, подготовке мест соревнований, соблюдении мер безопасности в тренировке и соревнованиях.
Среднесрочные (3-5 дней) и долгосрочные (месяц и более) прогнозы.	При выборе мест подготовки соревнований, планировании периодов и этапов подготовки макроциклов.

Комфортные погодные данные позволяют уменьшить длительность разминок и уменьшить их интенсивность. При сильной ветреной погоде необходимо существенно скорректировать технику и тактику в соревнованиях, особенно в тех видах спорта, которые зависят от погодных условий, в том числе и в гребле. При холодной погоде меняется программа тренировок и могут быть поставлены вопросы о коррекции программ состязаний. Из-за дождя переносятся состязания, которые проводятся на открытых площадках (С.И. Хаустов, 1985) [6, с. 1001; 56, с. 281].

Фактическая погода значительно влияет на соотношение результатов соревнований, к примеру, скорость прохождения дистанции и расхода энергии. Улучшение погодных условий, снижение скорости ветра приводят к

значительному увеличению скорости передвижения на дистанции (от 5 до 7 % и более), одновременно снижая энерготраты до 10 %.

Правильно учитывая сведения о фактических погодных условиях и данные прогнозирования, можно существенно улучшить качество тренировок спортсмена и проведение состязаний, что позволяет более эффективно решать тренировочные и соревновательные задачи.

Крупные состязания проводят города на разных континентах, отдаленных друг от друга на многие тысячи километров. Спортсмены часто переезжают к месту соревнования, сменяя 7-8 и более часовых поясов, соревнуясь во время, привычное для сна, а спят в часы, привычные для тренировок. Поэтому возникают серьезные проблемы в связи с адаптацией спортсменов к новым местам соревнований.

Известно, что организм человека поддерживает суточный режим жизни. Состав биологических активных веществ в организме увеличивается и уменьшается в разное время дня и ночи; меняется уровень проявления разных физических и психических способностей. Наивысший уровень функциональных возможностей человека возникает от 10 до 13 часов, а потом, после некоторого понижения, от 16 до 19 часов. Минимум активности жизнедеятельности организма человека наступает в ночные часы – от 2 до 4 часов [56, с. 281].

Пересекая несколько часовых поясов, человек испытывает рассогласованность суточных биоритмов с новым суточным временем. Вначале привычный биоритм не соответствует изменению времени суток на новых местах соревнований, так как возникает, так называемый, внешний десинхроноз. Затем, из-за нового времени адаптации организма, возникает внутренний десинхроноз. К примеру, исследования показывают, что при перемещении человека с суточной разницей 7 часов только к 6-м суткам отмечается реакция, свидетельствующая об относительной адаптации человека к новой местности. В этом случае более лабильны показатели высшей нервной деятельности, работоспособность. При этом, физиологические и физико-химические процессы, протекающие в организме и определяющие в нем состав крови и тканевой жидкости, длительное время сохраняют привычный уровень и меняются только через более длительное время.

Этот же автор, совместно с С.М. Вайцеховским, на примере пловцов подчеркивает [57], что оптимизация их психических состояний должна осуществляться как психическими методами, так и изменением тренировочных нагрузок в предсоревновательные дни. Спортсмены с излишним эмоциональным возбуждением за 8-10 дней до ответственных соревнований не должны тренироваться с максимальной нагрузкой. Они не должны выполнять контрольные тесты и большой объем упражнений на скорость. Им необходимо выполнять тренировки с небольшой интенсивностью, с небольшими суммарными нагрузками. В тренировках спортсмена, который отличается пониженным эмоциональным возбуждением, наоборот, необходимо использование спринтерских упражнений с эмоциональной программой тренировочного занятия.

От уровня эмоциональных напряжений спортсмена зависит и содержание его предстартовых разминок. Спортсмену с повышенным эмоциональным напряжением необходимо повторно размяться, используя упражнения невысокой интенсивности. Наоборот, пониженная эмоциональная напряженность оптимизируется включением в разминки коротких упражнений максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Также В.Н. Платонов пишет [58], что «уровень психической напряженности спортсмена определяется балансом процессов возбуждения и торможения». По его мнению, степень преимущественного проявления данных процессов диктует выделить 4 следующих состояний состязательной готовности спортсменов:

- недостаточное возбуждение;
- оптимальное возбуждение;
- перевозбуждение;
- торможение вследствие перевозбуждения.

Состояния с недостаточным возбуждением проявляются с вялостью, недостаточной сосредоточенностью, невозможностью спортсменов сконцентрироваться до предстоящего поединка. Внешне спортсмены спокойны, и безразличны. Они доброжелательны даже к соперникам. Но они неспособны полностью реализоваться в соревновании с использованием всех своих функциональных возможностей. Их движения нередко выполняются несвоевременно и неадекватно. Подобные состояния бывают у молодого спортсмена, который не ставит своей целью достижение наивысших результатов. Иногда квалифицированный и опытный спортсмен (если у него недостаточная подготовленность) снижает свои притязания, а это приводит к недостаточным психическим возбуждениям. Повторения таких состояний вырабатывают своеобразные рефлексy, которые затем с трудом преодолеваются. В состояниях с оптимальным возбуждением спортсмены ощущают, что они готовы и желают состязаться, способны давать объективную оценку своим действиям, партнерам по команде, соперникам, получают удовольствие от своего достижения, уверены в своей готовности и достижениях планируемых результатов. Естественно, что такие состояния являются наилучшими для показа высокого спортивного результата.

В состояниях перевозбуждений спортсмены перевозбуждены, сверх активны, раздражительны, часто теряют владение собой, вспыльчивы, нетерпимы к окружающим. Спокойные в тренировках спортсмены в таких предстартовых состояниях становятся упрямыми, злыми, грубыми, чрезвычайно придирчивыми и требовательными ко всем. У них может возникать психоподобная реакция. При подобных состояниях тренер должен проявить терпение и внимание, не снижая требовательности и принципиальности. Основное в этом случае – не допускать попытки оправдания своего состояния и поступков неблагоприятными ситуациями. В противных случаях такие состояния могут подвигнуть спортсменов на постоянные выискивания причины, оправдывающей слабые спортивные результаты и их настрой. С состоянием чрезмерного возбуждения необходимо постоянно

бороться. Спортсмены в таких состояниях склонны к рефлекторному заболеванию (обостряются привычные травмы, ангины, заболевание ЖКТ и прочее). Это, как правило, не позволяет им проявить имеющуюся у них подготовленность и дает им возможность еще большего оправдания плохих выступлений в состязаниях.

В состояниях торможений из-за перевозбуждений возникают механизмы, противоположные состояниям недостаточных возбуждений. Но часто они проявляются в такой же реакции, кроме доброжелательного отношения к окружающим. Проявляемые состояния пассивности являются следствием травмирующего переживания, неприятной ассоциации, нежеланий состязаться и прочее. Наступают состояния апатии, психической и физической вялости, иногда возникает невротическая реакция. Спортсмены понимают вредность навязчивой мысли, боятся плохого результата, но не могут от этого освободиться.

Состояния торможений из-за перевозбуждений и состояния недостаточных возбуждений, внешне часто одинаково проявляясь, требуют разных методов оптимизации. Это не всегда учитывается даже опытными тренерами. В состояниях недостаточных возбуждений спортсменам требуются активные возбуждающие методы оптимизации (скоростные и силовые упражнения в разминках, возбуждающий массаж, холодный душ, возбуждающие и действующие на статус спортсменов беседы и прочее. Состояния торможений требуют внимательного, спокойного отношения к спортсменам, понижающего их возбуждения, малоинтенсивных разминок (лучше уединенной), теплого душа, психорегулирующего воздействия и прочее.

«Каждое из перечисленных состояний имеет бесчисленное множество вариантов, которые зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, конкретного состояния, характера соревнований и др. Возможны случаи, когда все четыре вида психического напряжения (в той или иной степени) проявляются у одного и того же спортсмена на протяжении одного длительного турнира или нескольких разных соревнований. Поэтому очень важной является предстартовая работа тренеров и психологов по профилактике возможных негативных стартовых состояний спортсменов» [58, с. 240].

Многие исследования в практике выступления спортсменов в соревновании, их результаты и выводы убедительно показали: чрезмерные эмоциональные возбуждения, сопровождающиеся неуверенной, тревожной мыслью о возможности неудачных выступлений, почти всегда обрекают спортсменов на неудачи уже перед стартом. С учетом личностных качеств спортсменов, их физической и психической подготовленности, этапа спортивной подготовки необходимо использовать разные пути, решая вопросы оптимизации стартовых состояний и управляя ими.

Характеризуя соревновательный период (с включением и этапа непосредственной предсоревновательной подготовки), В.Я. Бунин пишет, что он должен обеспечить наиболее высокий соревновательный потенциал путем достижения спортивной формы для показа запланированных спортивных

результатов [59]. Практическое достижение этого является сложной проблемой, требующей рационального выбора тренировочных средств и методов, а также тщательного всестороннего контроля над состоянием спортсменов. Дополнительные сложности иногда создаются длительностью календаря состязаний и необходимостью поддержания высокого соревновательного потенциала на протяжении нескольких месяцев.

Задачами своего исследования М.Ф. Кузнецов поставил [60]: изучить суточную динамику предстартовых изменений функции кровообращения у спортсменов высокой квалификации перед ответственными состязаниями, связи между формами предстартовых реакций с характером двигательной деятельности спортсменов, в основном выполняющих физическую работу на быстроту или выносливость; выявить влияние различных форм суточных предстартовых изменений организма на достижение максимальных спортивных показателей; дать методические советы и рекомендации по регулированию предстартовых изменений в организме для оптимальных их проявлений, обеспечивающих максимальную работоспособность спортсменам.

Н.Г. Озолин [61] отмечает, что, готовясь к ответственному состязанию, необходимо не менее, чем за 3-4 недели до него тренироваться и выполнять прикидки в то же время, когда будет состязание. При этом, соревнование, как правило, проводится в вечернее время, но иногда в дневное. Когда спортсмен не готовится к конкретным соревнованиям, то он должен тренироваться как днем, так и вечером, что позволяет достигать высоких спортивных результатов в любое время.

В недельных циклах соревновательных периодов подготовки по воскресным дням, как правило, проводятся прикидки или соревнования, а по субботним – отдых. Готовясь к ответственным соревнованиям, надо за 1,5-2 месяца до них запланировать недельные циклы с учетом предстоящих соревнований.

Практика свидетельствует, что, повторяя одинаковые недельные циклы, спортсмен привыкает проявлять высокую работоспособность в определенные дни. Видимо, в этом случае, как и при повторениях одних и тех же суточных режимов, создается прочность условнорефлекторных связей в определенном сочетании разных упражнений, восстановление в дни отдыха и максимальное напряжение в дни соревнований или прикидок. Учитывая это, спортсмен может заранее подготовиться к ответственным соревнованиям, дни которых уже известны.

Тренированные спортсмены должны уметь хорошо выступать в соревнованиях в разное время, несмотря на привычный режим, что реально из-за большой мобильности ЦНС, которая и обеспечивает максимум работоспособности. Большое значение имеют также воздействия внешних условий (моральные качества спортсменов в непростых ситуациях международного соревнования, ситуация на месте соревнований, яркие эмоции зрителей на стадионах, серьезные конкуренции и прочее). Но когда спортсмен конкретно заранее готовится к определенным дням, местам и часам

соревнований, его спортивный результат всегда будет более высоким и стабильным.

За 7-10 дней до ответственного соревнования спортсмены должны снизить объемы и интенсивность тренировочных нагрузок. За сутки до соревнований им необходимо размяться также, как и до тренировки, с уменьшением или даже исключением второй части. Как обычно, разминка не должна быть слишком напряженной, но – с потоотделением. Выполнять разминку эффективнее в тренировочном костюме. Подобная разминка способствует повышению работоспособности спортсменов в соревнованиях. 1-2 дня до соревнования они должны делать только обычную утреннюю зарядку. В период кратковременного отдыха у них не успеет возникнуть чрезмерность предстартового возбуждения, вносящего дискоординацию и переходящего в торможение, уменьшающего уровень работоспособности.

Также Н.Г. Озолин [62] отмечает, что «на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки почти весь тренировочный процесс проходит в условиях, моделирующих все стороны подготовки спортсменов – от режима жизни до программы соревнования». В то же время, он придерживается мнения, что некоторые тренировки здесь, в основном поддерживающие, а также активный отдых должны проводиться на природе – у реки, в поле, в лесу и т.д. Необходимо понимать, что модельные тренировки проходят с более высокими требованиями относительно нервной системы спортсменов. В связи с этим, требуется сочетание таких тренировок с активным отдыхом и восстановлением их организма.

Позднее [63] автор пишет, что «предсоревновательный этап строится на основе повторения соревновательного микроцикла (недельного), составленного соответственно расписанию (по дням и часам) участия в соревновании». В связи с этим, он рекомендует заблаговременно изучать график состязаний и выяснять в них количество стартовых дней. Далее он пишет, что часто с утра проводятся квалификации, а днем или в следующие дни основные состязания. К такому графику надо привыкать заранее. В частности, распорядок дней (время подъема, питания и др.) нужно адаптировать к дням состязаний. Для этого необходимо от 4 до 6 соревновательных микроциклов.

А.А. Тер-Ованесян [64] утверждает, что уже за несколько недель до значимых состязаний мысли о них напрягают и подавляют спортсменов. Данное состояние называют предстартовым. Оно зависит от характера, подготовленности спортсменов, их уверенности в возможностях добиться победы, которые они определили для себя или которые ожидают от них их команды, спортивные организации, общественность. Предстартовые состояния проявляются в виде изменения ряда физиологических функций (учащается пульс и дыхание, повышается обмен веществ, растет потребление кислорода, изменяется деятельность выделительной системы, усиливается тремор кистей и прочее), влияют на сон, аппетит, настроение и, конечно, на результат в соревновательной борьбе.

Далее автор отмечает, что различаются три вида предстартовых состояний: боевой готовности, стартовой лихорадки и стартовой апатии.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоциональных возбуждений, высокой устойчивостью в отношении неблагоприятных влияний. В данном виде состояний спортсмены испытывают приятные возбуждения, полны желаний бороться за выигрыш, твердо уверены в своих возможностях и стремятся к выполнению намеченных целей. Но это не значит, что у них не возникает беспокойство о результате в соревновании, некоторые опасения возможности проигрыша. Однако они умеют устранять данные негативы.

Стартовая лихорадка характеризуется возбужденностью и вспыльчивостью спортсменов. Они полны навязчивой мысли о предстоящем соревновании и сомневаются в своей подготовленности. Состояние стартовой апатии характеризуется вялостью, апатичностью, нежеланием принимать участие в соревновании. Оба эти виды состояний в равной мере негативно влияют на вегетативные процессы и на возможность спортсменов сконцентрироваться.

Далее автор пишет [64, с. 186], что спортсмены должны настраиваться с учетом ожидаемых спортивных ситуаций, особенностей видов спорта. Настраиваться на соревнование в тяжелой атлетике нужно по-другому, чем на соревнование в гребле. В тяжелой атлетике спортсмен должен отключиться от всего постороннего, настроиться выполнить максимальное, кратковременное усилие. В гребле он должен настроиться на длительные волевые напряжения, сохранять возможность оценивания действий соперников и противостоять утомлению.

Настраивать спортсменов необходимо строго индивидуально. Если не учитывать личные решения спортсменов и их состояния, то рекомендации тренеров могут повлиять даже отрицательно. Совет тренера до старта вроде: «Внимательнее!», «Смотри не попадись!», «Не торопись!», «Не зарывайся!» и т.п. – могут, конечно, помочь спортсменам вдумчиво, сдерживаясь соревноваться, однако, могут вызвать и сомнения, и неуверенность. Крайностью, мешающей оптимизировать настройку является безразличие спортсменов к ожидаемому испытанию или мысли о нем как определяющем всю их в дальнейшем карьеру. Чаще это бывает у тех, кто претендует на призовое место. В этом случае психологический настрой должен заключаться не в утверждении роли предстоящего испытания, а должен содействовать «психологической разгрузке» спортсменов.

В своей «Книге тренера» [65] С.М. Вайцеховский отмечает, что важным пунктом при планировании тренировок в больших и малых циклах должна быть непосредственная подготовка к соревнованию. Результат, показанный в соревновании, в большой мере и зависят от того, как верно осуществлялся тренировочный процесс в последний месяц до старта. При планировании предсоревновательного тренировочного процесса имеются различные, иногда взаимоисключающие точки зрения. Иногда тренер «нагружает» спортсмена до самого старта. Бывает, что спортсмены с утра тренируются, а вечером выступают в соревновании. Некоторые тренеры «разгружают» спортсмена за две недели до соревнования. Оба варианта при планировании, несомненно, являются неверными и, конечно, не могут быть удачными. Необходимость понижения нагрузок перед соревнованием уже доказана. Однако, когда надо начинать

снижать нагрузку в разных конкретных случаях зависит, во-первых, от личностных характеристик спортсменов, во-вторых от ранга соревнования.

Обобщая опыт предсоревновательных тренировок, независимо от вида спорта, можно рекомендовать при планировании следующее:

- на тренировках перед соревнованиями лучше «недоработать», чем «переработать». Необходимо знать, что даже полное прекращение тренировок не снижает уровня подготовленности хорошо тренированных спортсменов, который не изменяется 5 – 10 суток и только потом снижается;

- во время предсоревновательных микроциклов, тем более на 2-х неделях до старта, надо, во-первых, понизить нагрузки для разгрузки нервной системы и приобретения максимальной «психической свежести» и, во-вторых, оставить умеренную нагрузку для поддержания тренированности, для дополнительного о пробывания каких-то тактических вариантов, отшлифовки вспомогательных технических элементов. К примеру, в интервальных и повторных тренировках спортсмена не ставятся задачи повышения среднего результата в серии отрезков или сокращения паузы. Одна из задач здесь: сохранение прежнего результата, но с попыткой выполнить это с наименьшими затратами усилий, с наименьшей напряженностью;

- независимо от специфических видов спорта, последние тренировки с максимальными нагрузками должны быть не позже, чем от 4 до 5 суток перед соревнованием;

- перед основным соревнованием волнообразные нагрузки должны быть с их колебаниями как во время предстоящего старта. В этом случае у спортсменов устанавливается необходимая ритмичность нагрузки и восстановительных процессов, созвучных с соревновательными.

Еще в 1953 г. Я.Б. Лехтман писал, что «Предстартовому состоянию может предшествовать так называемое раннее предстартовое (предсоревновательное) состояние» [66]. Он также утверждает, что данное состояние наступает после словесных (устных или письменных) уведомлений спортсменов о предстоящих стартах. Слова при этом являются «тем корковым раздражителем «пускового» значения, который с помощью нервных и гуморальных механизмов может вызвать в организме ряд функциональных изменений на длительный период». При этом может произойти известная реорганизация физиологического равновесия организма, установка его функций на новый уровень, повышение общего тонуса и увеличение основного обмена. Все это в целом выступает как отдаленно-перспективная подготовка организма к ожидаемой напряженной мышечной деятельности».

Иногда ранние предстартовые состояния могут различаться не только положительной реакцией приспособительных эффектов, но и отрицательным явлением (расстройство сна, уменьшение аппетита, нарушение работы ССС и прочее). Различия реакции связаны с отношением спортсменов к своему участию в соревновании. Однако, сами эти отношения имеют физиологические обоснования с учетом типа нервной системы и ее состояний из-за воздействия социальной среды.

Предсоревновательные, предстартовые и стартовые состояния взаимосвязаны между собой. Каждое последующее состояние значительно зависит от предшествующих, из которых оно исходит и на фоне которых развивается. Также, каждые предшествующие состояния предвосхищают последующие. Указанное является естественным результатом индивидуального приобретенного опыта на базе условнорефлекторной основы. Постоянные тренировки способствуют выработке у спортсменов способности «управлять» своими стартовыми и предстартовыми состояниями. В одном случае они умеряют их, в другом, наоборот, усиливают.

Заблаговременную оптимальную мобилизацию организма спортсменов до старта можно вызвать путем разминок: небольших комплексов физических упражнений до начала соревнования или до тренировки. Сейчас нет спортсменов, которые не знали бы о положительном влиянии разминок и не применяли бы их постоянно на тренировках и состязаниях.

Наряду с педагогическими средствами и методами оптимизации предстартовых состояний у спортсменов, в литературе также рассматриваются и психологические. Так, Л.Д. Гиссен, С.Д. Неверкович, А.В. Родионов [67] указывают, что успех осуществления психологической подготовки спортсменов зависит от наличия кадров. Они здесь имеют ввиду как подготовку специалиста-психолога, так и уровень психологических знаний у тренера. «Характер и организация работы психологов более всего зависят от понимания психологических вопросов тренером».

Также один из этих авторов, доктор медицинских наук, ЗМС Л.Д. Гиссен еще в 1990 г. [68] отмечал, что «За последнее десятилетие вышло немало книг по спортивной психологии: и ряд переводных монографий (которые для рассматриваемой проблемы практически не дали ничего нового), и международный сборник «Стресс и тревога в спорте», и несколько работ советских авторов. К несомненным успехам можно отнести сборник «Стресс и тревога в спорте» (составитель Ю.Л. Ханин) и монографию Г.Д. Горбунова «Психопедагогика в спорте». Эти книги (может быть, больше чем другие) играют несомненную положительную роль в просвещении тренеров и спортсменов, в подготовке их к совместной работе с психологом. Это само по себе очень важно, так как почти в каждой книге звучит мысль о том, что тренеры не понимают психологов, не могут сформулировать свои задания, не перенимают доступные им самим новые методы в работе. Однако при этом возможно предположить, что исследования психологов либо посвящены частным, второстепенным задачам, либо имеют незавершенный характер и непонятны тренерам, либо не дают ощутимого практического эффекта. А это приводит к мысли о том, что институты физической культуры не располагают до сих пор качественными опубликованными материалами по спортивной психологии, которые позволили бы поставить обучение будущих тренеров так, чтобы они научились понимать своих помощников – психологов».

Далее, автор указывает на недостаток большинства книг, который заключается в отсутствии единой теоретической концепции, главного направления работы, нацеленной на практическую эффективность. Лишь В.А.

Плахтиенко и Ю.М. Блудов в книге «Надежность в спорте» (М.: ФиС, 1983) представляют материал с позиций теории надежности, а Б.А. Вяткин в работе «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» (М.: ФиС, 1981) – психического стресса».

Также автор пишет, что отсутствие единого исходного мнения ведет к такому их различию, которое иногда выглядит абсурдно. «В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов наглядно демонстрируют это, показывая, что за период с 1977 по 1980 г. разными авторами дано 14 определений такого кардинального для спорта понятия, как надежность. И если такая путаница имеется в исходной терминологии, то приходится ли удивляться, что даже основной смысл работы психолога в спортивной команде трактуется разными авторами по-разному? Так, в книге «Психорегуляция в подготовке спортсменов» авторы (В.П. Некрасов и др., 1985) пишут, что главной задачей профессионального психолога является разработка методов, их апробация и, наконец, внедрение в работу спортивных коллективов».

Выразителем другой точки зрения является Г.Д. Горбунов («Психопедагогика спорта», М.: ФиС, 1986), формулируя задачи психологов: «Психология не только изучает психику человека, но и воздействует на нее». Легко понять, что, поддерживая именно эту точку зрения, соглашаясь с ней, необходимо отметить, что речь идет о воздействии на состояние действующего спортсмена, которому предстоит выступать в исключительно напряженной ситуации и на пределе своих возможностей, а значит, оно, воздействие, не должно идти по методу «проб и ошибок», а должно базироваться на фундаменте точного, контролируемого, объективного знания закономерностей в динамике состояния [68, с. 7].

И если, как пишет А.В. Родионов («Влияние психологических факторов на спортивный результат», 1983) «...главный раздел работы психолога – применение средств управления или регуляции, направленных на создание у спортсмена соответствующего волевого тонуса, необходимой психической готовности», то, по логике вещей, должно быть названо и главное направление теоретических разработок. А это значит, что главные исследования должны направляться на разработку и выдачу столь нужных практике обоснованных ориентиров для регулирующей и оптимизирующей работы. И тогда такие исследования и такую работу надо назвать своим именем: психогигиена и психопрофилактика.

Пока же нужных ориентиров нет, пока решаются частные вопросы, да еще и при столь значительных различиях мнений, при таком калейдоскопе методов, дающих несопоставимые результаты. И значит, тренеры, читая книги по спортивной психологии, часто остаются без ответов на свои порожденные практикой вопросы» [68, с. 7].

В своей статье [69] Г.И. Калеткин, В.П. Некрасов и Ю.Б. Никифоров рекомендуют некоторые средства и методы психорегуляции, успешно использованные в подготовке сборной команды СССР по борьбе дзюдо. Данные психологические воздействия были направлены на решение важных практических задач. Основные из них: повышение эффекта восстановления

работоспособности; повышение психологической устойчивости к стрессам во время тренировок и соревнований; оптимизация настройки на тренировки и соревнования.

Авторы А.Я. Гомельский и В.Г. Луничкин [70], на наш взгляд, справедливо утверждают: «в методологическом отношении важно, что каждое соревнование – это в принципе тренировка, а многие тренировочные занятия по форме организации и по степени напряжения представляют собой, по существу, соревнование». По их мнению, спортсмен, тренер и научный сотрудник – это участники творческого процесса. Дискуссия между ними при планировании индивидуальных планов и программ приводит к принципиально новым тактическим решениям.

Видный советский и российский теоретик физической культуры и спорта Л.П. Матвеев [71] замечает, что «многие ситуации в спорте, особенно типичные для ответственных состязаний, еще до того, как спортсмен фактически столкнется с ними, могут вызывать у него состояние повышенной психологической напряженности, подобное эмоциональному, или, шире говоря, психическому стрессу». Далее он отмечает, что задачи по нормализации напряженного состояния отличаются в зависимости от его характеристики. Если это стартовая апатия или подобное ей состояние, то надо устранить депрессию, добиться мобилизационной готовности, уверенности и оптимистического настроения. Если же это чрезмерная возбужденность, то надо ее понизить, не уменьшая эмоционального подъема. Какой-то уровень психической напряженности является необходимым условием эффективной работы спортсменов. Задачей при регулировании психического состояния спортсменов является и сохранение эмоциональной стабильности в ходе состязания и напряженного тренировочного процесса. Данные задачи должны решаться комплексно, а не с использованием одного какого-то средства или приема. Некоторые подчас наивно верят в существование неких «чудодейственных» способов саморегуляции, как это проявилось в свое время в увлечении «системой» йогов.

Далее автор утверждает, что с педагогической точки зрения необходимо иметь в виду следующие общие факторы, средства, методы и условия, способствующие комплексному целесообразному воздействию на психические состояния спортсменов:

- общие принципы воспитания и самовоспитания спортсменов. Их значение особенно существенно при оптимизации конкретных психологических состояний;

- специальное использование средств, методов и форм содержания тренировочного процесса при психической подготовке;

- естественная среда, гигиена и прочие средовые факторы, используемые при оптимизации психических состояний. Здесь имеется в виду очевидная необходимость постоянного соблюдения общих требований гигиенических факторов, относящихся к внешним условиям на спортивном занятии. Значительную роль в оптимизации психического состояния спортсменов играет специальное применение некоторых средовых факторов. К примеру, можно

чередовать занятия в благоприятных и других условиях природной среды и спортивных объектов; использование искусственной аэроионизации («ее влияние на психические функции можно сейчас считать доказанным – С. Попеску и др.»); применение гидропроцедур, сауны, цветовой гаммы при освещении места занятия, удачно подобранных музыкальных сопровождений и прочее.

Далее [72] Л.П. Матвеев пишет, что особой формой на ЭПП к главным соревнованиям годового цикла служит предсоревновательный мезоцикл. Его особенностью является наличие собственно-тренировочных и модельно-соревновательных микроциклов. Динамика нагрузки в них, в основном, заблаговременно уменьшается в суммарном объеме до основного состязания. И здесь важную роль играет умение использовать механизмы «запаздывающей трансформации» суммарной эффективности тренировок. Эффект «запаздывающей трансформации» заключается в том, что изменение спортивного результата «как бы отстает во времени» от изменения объемов тренировочной нагрузки. В связи с этим, более значительные спортивные результаты происходят не тогда, когда общие объемы нагрузки наибольшие, а тогда, когда они стабилизировались или уменьшились. С учетом этого, в непосредственной подготовке к соревнованиям на первый план выдвигаются проблемы корректировки в динамике нагрузки так, чтобы ее общая эффективность трансформировалась в спортивный результат именно в решающем старте.

Когда в годовых циклах не одно, а два или даже больше одинаковых значимых соревнований, то до каждого из них могут включаться предсоревновательные мезоциклы с коррекцией, вытекающей из особенностей условий состязаний: к примеру, когда они будут проходить в необычной зоне климатических или географических условиях, то предсоревновательный процесс должен проводиться в исходной ситуации. Когда же состязания не отличаются повышенной ответственностью и специфической ситуацией, то непосредственный процесс подготовки к ним ограничивается только подводящими микроциклами.

Среди многих научных дисциплин, исследующих различные нюансы современного спорта, значительную роль играет психология. Требования спорта к спортсменам сейчас настолько высокие, что, к примеру, выявление степени их эмоциональных состояний невозможно, не имея для этого необходимых психологических знаний. В данном отношении можно отметить известного американского психолога Б.Дж. Кретти [73], который показал конкретные пути использования фундаментальных принципов психологии, решая важнейшие практические проблемы, связанные с тренировкой высококвалифицированного спортсмена. В частности, автор уделяет большое внимание и оптимизации психических состояний спортсменов: «Существуют самые различные методы оптимизации уровня активации у спортсменов, начиная от приемов, предназначенных для изменения периферийных уровней напряжения в мышцах, до приемов, способствующих изменению психического состояния участника. При регуляции уровней возбуждения у спортсмена накануне соревнований

следует учитывать целый ряд индивидуальных факторов, включая этнические различия, различия в уровне возбуждения, отношение спортсмена к предстоящему соревнованию, а также физиологические и мышечные признаки, свойственные ему при активации».

В работах одного из видных американских социальных психологов, профессора Иллинойского университета Р. Мартенса [74] рассматриваются проблемы, теоретические подходы и методы социальной психологии спорта как науки. В частности, он пишет, что влияние соревнований на двигательную деятельность спортсменов обуславливаются двумя их личностными факторами – тревожностью и мотивацией достижений. Тревожностью он называет «предрасположенность к реагированию повышенным уровнем возбуждения на определенные типы раздражителей».

В некоторых исследованиях изучалось воздействие соревновательных ситуаций на спортсменов с высокой и низкой тревожностью. В одном из них обнаружилось, что спортсмены с низкой степенью тревожности соревновались успешнее, чем с высокой. В другом исследовании были показаны противоположные выводы. В третьем исследовании не было выявлено какой-либо разницы [75].

А.В. Родионов [76] под психическим состоянием понимает «целостную» характеристику психической деятельности за определенный период времени, связанную с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающую реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды». По его мнению, «состояние всегда есть нечто целостное, своего рода синдром. Например, состояние, вызываемое борьбой мотивов, хотя его относят к воле, всегда содержит в себе познавательные и эмоциональные элементы, причем они не суммируются, а отражают целостную структуру (Н.Д. Левитов)». Далее автор утверждает, что для спортсменов психические состояния, которые они переживают перед соревнованием, выражаются и по отношению к ожидаемой борьбе, и в оценке своих сил, и в росте процесса напряжения, и в динамике психических факторов, связанных с приемами и учетом информации. Однако, указанные факторы представляют из себя неразделимые предстартовые состояния.

Работа спортсмена в необычных ситуациях приводит к значительному напряжению психофизиологических функций, выражающемуся в целостных состояниях, называемом, как правило, «психической напряженностью». Она возникает под влиянием эмоционального сильного положительного или отрицательного стимула: тревожности перед стартом, трудности борьбы с соперниками, радости успехов и прочее.

Различается так называемая операциональная напряженность, связанная с трудностью оперативной задачи, и эмоциональная, определяемая отношением спортсменов к той или иной ситуации.

К настоящему моменту отсутствует единая трактовка термина «психической напряженности». Кто-то считает, что это отрицательный фактор, характеризующийся временным снижением функций; кто-то, напротив,

утверждает, что состояние психической напряженности способствует повышению психического тонуса спортсмена, когда он выполняет ответственную работу. Некоторые специалисты считают, что состояние психической напряженности при длительном воздействии переходит из положительных факторов в отрицательные. Некоторые авторы полагают, что состояние психической напряженности, как положительного фактора эффективности работы, может достигать такого уровня, когда оно влияет дезорганизующе на спортсмена и переходит в стрессовое. Как правило, термин «стресс» указывается в трудах международных конгрессов. «Stress» английского – «напряжение». При этом, нередко имеют ввиду различные степени стрессовых ситуаций, как положительных («эвстресс»), так и отрицательных («дистресс»). Вероятно, есть смысл понятия «психической напряженности» и «стресса» считать синонимами, несмотря на то, что понятию «стресс» приписывается отрицательное значение.

Ю.Л. Ханин [77] пишет: «Хорошо известно, что за счет оптимизации предрабочих состояний спортсменов можно существенно повысить эффективность и надежность их тренировочной и соревновательной деятельности, особенно на этапе непосредственной подготовки к наиболее ответственным выступлениям сезона или олимпийского цикла». К таким соревнованиям относятся чемпионаты Азии, Европы, Мира, Олимпийских игр.

Говоря о способах уменьшения психической напряженности у спортсменов перед стартом, Е.П. Ильин [78] утверждает, что «предстартовые состояния, связанные с возникновением напряженности, часто возникают задолго до соревнований и могут истощать нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность». Для уменьшения данного психического напряжения автор рекомендует проводить специальные мероприятия. В частности, для этого он предлагает некоторые способы, к примеру: выполнить в определенном ритме дыхательные упражнения, расслабить скелетные мышцы, изменить направленность мыслей и прочее.

Далее автор пишет, что в публикациях О.А. Черниковой, В.Л. Марищука, К.М. Смирнова, О.В. Осиповой выражается точка зрения о том что, меняя дыхательный ритм, спортсмен может изменить и ритм своей деятельности. В связи с этим, дыхательный комплекс является простым и надежным методом регулирования психического состояния спортсмена.

На практике используется три вида упражнений: «полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания (Г.Д. Горбунов)». Делая первое упражнение, вдох выполняется через нос. Сначала, расслабляя и опуская плечи, наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом постепенно выпячивается. Далее, при выдохе, поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полные выдохи выполняются в такой же последовательности: втягивается живот, опускаются грудная клетка, плечи и ключицы.

Второе упражнение заключается в полных дыханиях, осуществляемых в определенных ритмах (эффективнее в ритме ходьбы): полные вдохи на 4, 6 или 8 шагов. Далее необходимо задержать дыхание в течение половины шагов, выполненных при вдохе. Полные выдохи делаются за то же количество шагов (4,

6 или 8). После выдоха – задержать дыхание такой же продолжительностью (2, 3, 4 шагов) или немного короче, если возникают неприятные ощущения. Количество повторов зависит от самочувствия спортсмена. По ходу повторов длительность вдохов может увеличиваться до 12 шагов и больше. Поэтому может возрасти и задержка дыхания. Третье упражнение может отличаться от второго лишь условиями выдохов: толчком сквозь плотно сжатые губы. Следует заметить, что нельзя злоупотреблять данными упражнениями. Положительное влияние их увеличивается по мере упражняемости и вначале оно бывает несущественным.

«Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере» [78, с. 145]. Основным способом, используемым практически и тщательно разработанным теоретиками – самовнушения, которые использовались уже несколько тысяч лет назад в системе йога. «Современный этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И.Г. Шульца, выпустившего в 1932 г. книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой, известна система саморегуляции Э. Джекобсона – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц».

Долго способ аутогенной тренировки оставался главным в психической саморегуляции. Но применение его высококвалифицированным спортсменом выявило его недостатки. Был создан новый способ, названный «психорегулирующая тренировка», который различается от аутогенного тем, что в нем не применяется при самовнушении «чувство тяжести» в разных частях тела, в связи с тем, что спортсмену затем трудно избавляться от данного чувства. «В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки (ПРТ) есть, кстати, специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести». Подробное изложение этого способа саморегуляции можно найти в публикациях А.В. Алексеева (Наука и жизнь, 1973, №4, 6, 8)».

ПРТ является сложным способом для юного спортсмена. Более простой его вариант – вариант психомышечной тренировки (ПМТ). Был создан метод с более простым словесным внушением, понятным детям. «ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами из методов Э. Джекобсона и Л. Персиваля». Он занимает меньше времени, чтобы овладеть им, а эффект от него не меньше. В связи с этим, им пользуются и высококвалифицированные

спортсмены. Физиологической основной психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система за счет проприорецептивной импульсации является главным стимулятором тонуса коры головного мозга (около 60% активирующих головной мозг воздействий с рецепторов приходится на мышечно-суставные рецепторы). Поэтому, усиливая двигательную активность, можно усилить активацию мозга, и наоборот, расслабляя мышцы, можно ослабить тонизирующие влияния, переводя мозг в состояние пассивного бодрствования. На фоне мышечного расслабления уменьшается возбудимость центров, о чем свидетельствует уменьшение величины коленного рефлекса, уменьшение ощущения электрического раздражения и ответной реакции на него».

Расслабленные скелетные мышцы способствуют ослаблению психических напряжений: ослабляются внимание, память, эффективность мышления, эмоции. Многие известные спортсмены, пользующиеся различными способами расслабления, «могли засыпать на короткое время даже между забегами на соревнованиях» [78, с. 146].

Авторы А.А. Деркач и А.А. Исаев [79], говоря о специальной психической подготовке (психологической подготовке к состязаниям), утверждают, что она состоит в том, чтобы создать у спортсменов их готовность выступать в конкретном состязании и сохранять эту готовность в процессе всего соревнования. Далее они утверждают: мнение, что задания, которые дают тренеры спортсменам до старта, и являются установочными – неверно. Установки тренеров спортсменам до соревнований происходят, во-первых, как общие в течение всего многолетнего тренировочного процесса; а во-вторых, как конкретные на предсоревновательных этапах. Также они психические предстартовые состояния делят на: «1) личностные и ситуативные; 2) глубокие и поверхностные; 3) положительные и отрицательные; 4) продолжительные и краткие; 5) более и менее осознанные (Н.Д. Левитов)». Данные классические состояния, по их мнению, можно регулировать путем самовнушения, аутогенных тренировок, использования упражнений на дыхание.

Большое внимание системе вхождения в оптимальное боевое состояние, способам регуляции психических состояний, возможностям объективного контроля за качеством самовнушения, психическим основам совершенствования спортивной техники, методике овладения психомышечной тренировкой, расширению представления о процессе мобилизующего самовнушения уделил А.В. Алексеев [80].

По его мнению, «в спортивной практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Данный уровень может быть высоким, низким, средним и прочее». Разнообразие же эмоций нет, пожалуй, предела. А все это многообразие удобства ради делится на две большие группы. Одну из них составляют положительные эмоции, которые помогают нам жить и действовать. Примером может служить радость. В другую группу входят отрицательные эмоции, мешающие почти во всех случаях жизни. Самая распространенная отрицательная эмоция – это страх во всех его проявлениях, от легкой тревоги до панического ужаса» [80, с.11-12]. Под уровнем

эмоциональных возбуждений автор понимает определенную силу волнений, в которых пребывает человек. Когда волнение большое, то говорится об очень высоких уровнях эмоциональных возбуждений. При наступлении успокоения констатируется, что уровни эмоциональных возбуждений снизились, упали. Автор замечает, что понятие об уровнях эмоциональных возбуждений и дает возможность ориентироваться в степени переживаний спортсменов.

Весьма важным является хорошее усвоение следующего: занятия спортом будут успешными, когда они протекают при оптимальных для них уровнях эмоциональных возбуждений. О данном очень значительном аспекте зачастую не поняты.

На практике, только некоторые спортсмены стараются вызвать у себя те уровни эмоциональных возбуждений, которые оптимальны в предстоящей тренировке или наступающих соревнованиях.

Н.Е. Водопьянова [81] констатирует, что повышенный интерес к проблеме регуляции психических состояний в спорте вызван их неоднозначным влиянием на работоспособность и эффективность деятельности спортсмена, потребностью снижать их дезорганизующее влияние и увеличивать их мобилизующее действие. Своевременные профилактика и коррекция неблагоприятного психического состояния составляют наиболее важный аспект психологической подготовки спортсмена. Она, как известно, направлена на совершенствование и оптимизацию нервно-психической регуляции с целью создания, поддержания и восстановления состояния психической готовности спортсменов к выступлению в соревновании.

Практически, в спорте широко применяются разные способы психорегуляции. Иногда они направлены на снятие нервно-психических напряжений, к примеру, релаксацию; иногда, активизируя психоэнергетические ресурсы, мобилизуя различные функции. В разных публикациях выявлено, что эффект применения способов психорегуляции зависит от активности спортсменов, их здоровья, владения психотренингом, личностных качеств и прочее. Несмотря на многие исследования, проблема использования средств оптимизации психических состояний еще недостаточно изучена в плане их индивидуализации с учетом личности спортсменов, специфики видов спорта и конкретных условий тренировочного и соревновательного процессов. Прогресс здесь зависит от применения системного подхода к психическим состояниям как объекту исследований и управления.

Основой системного подхода к психическим состояниям и их функциям является понятие о состоянии как о системной реакции, включающей в свою структуру различные системы и уровни регуляции, начиная с вегетативных и двигательных систем и заканчивая высшими психическими уровнями регуляции, связанными с мотивацией, волей, установками [81, с. 59]. Учитывая это, в качестве индикаторов психических состояний применяются показатели разных уровней регуляции: вегетативные реакции, изменение психомоторики, сенсорики на психофизиологическом уровне; изменение психических функций и настроение на психологическом уровне; выявление характера поведения, деятельности и отношения человека на социально-психологическом уровне.

Изучая психические состояния, как правило, применяют некоторый комплекс способов. При этом пытаются изучить доминирующую функцию отдельных состояний. Многокомпонентность разноуровневых параметров состояний определяет сложность психологической интерпретации результатов психологических тестирований.

Исследователи отмечают, что при одних и тех же физиологических показателях психологические характеристики состояний могут быть различными. Эти различия проявляются в субъективном переживании, к примеру, интересная работа воспринимается как более легкая в сравнении с неинтересной – независимо от физиологической динамики состояний. Качество психического состояния проявляется также в его временной, пространственной, структурной и функциональной характеристиках.

При одинаковых показателях состояния могут иметь различия в оптимальности, адекватности условий ситуаций деятельности в зависимости от личностных качеств. Качество психического состояния выражается с позиций доминирования психических процессов, функций и личностного влияния. В данном случае состояние характеризуется исходя из структурного принципа [81, с. 60]. По мнению автора, более перспективными являются оценки состояния по принципу функции. При всем многообразии и сложности функций психических состояний главная роль их заключается в «сохранении характера динамики и взаимодействия подсистем психики и сомы в промежутках времени между двумя последовательными, значимыми для субъекта изменениями среды» [82].

Н.И. Наенко обнаружил, что различное соотношение мотивов и целей предполагает два типа психических напряжений: операционные и эмоциональные, которых отличает свое влияние на вегетативные показатели и успех деятельности. «Операционная напряженность характеризуется мобилизующим влиянием на деятельность и оптимальным уровнем исполнения. Эмоциональная напряженность имеет двоякий эффект — как положительный, так и отрицательный, вплоть до дезорганизирующего» [83].

Также в исследованиях Н.Е. Водопьяновой выявлена существенная разница между спортсменами со слабой и сильной нервной системой по изменению психического состояния под влиянием ПРТ при варианте «внушенный отдых». У спортсмена со слабой нервной системой критерии состояний (быстрота простых и сложных двигательных реакций, самочувствие, активность, настроение) меняются больше, чем у «сильного» спортсмена (с сильной нервной системой). Выявлена также взаимосвязь отношения спортсмена к ПРТ с изменением психических состояний. Положительное отношение способствовало достоверному улучшению (оптимизации) критериев состояний. При отрицательном – изменения критериев состояний были разнонаправленными или недостоверными [81, с. 61-62]. Затем автором были показаны возможности применения ПРТ как для улучшения психофизиологического показателя состояний, так и для активизирования механизма произвольных саморегуляций, в том числе, самоконтроля и программирования деятельности.

Общеизвестно воздействие музыки на психические состояния. В публикациях указывается, что ее влияние на человека сугубо индивидуальное,

зависящее от конкретных видов спорта, темпа, лада музыкальных произведений, отношения к ней, индивидуальных типов личности. Несмотря на значительный интерес к функциональной музыке, механизм регулирования психического состояния с ее применением еще не раскрыт. Вероятно, музыка влияет на эмоциональный компонент состояний и путем его оптимизации улучшает двигательные и вегетативные функции, что позволяет ее применять и для настроя на работу, и при восстановлении организма.

Несколько лучше изучены регулирующие функции идеомоторных тренировок, которые состоят в активировании процессов саморегуляций и проявляются в сенсорно-перцептивном и мыслительном показателях состояний. Совмещение методов релаксации с идеомоторными разминками – наиболее благоприятный фактор для восстановления спортсмена после эмоциональной нагрузки, при настроек предстоящей деятельности.

Также важное место среди способов оптимизации психического состояния занимают самоорганизация и самомобилизация, основой которых является активизация спортсмена (вербальная, двигательная, сенсорная, мыслительная и прочее). Одни приемы способствуют оптимизации эмоциональных напряжений, устраняя внешние признаки их проявлений. Они требуют некоторого развития навыков самоконтроля за своим эмоциональным состоянием и их внешним проявлением. Другие приемы направлены на активацию психических процессов и функций. Третья группа способов саморегуляции характеризуется вербальным воздействием спортсменов на самих себя (самоободрением, самоубеждением, самоприказами и т. д.), которые воздействуют главным образом на социально-психологический уровень, мотивационно-целевой компонент состояний.

Подразделение способов психических регуляций на виды, конечно, относительно. Кроме того, они должны применяться, в основном, комплексно. Задачи здесь состоят в выработке принципов построения системы управляющего воздействия, выявлении оптимального соотношения между внешними и внутренними способами оптимизации – между психолого-педагогическим воздействием и методами саморегуляции. Важно также выявить оптимальное соотношение между воздействием на сознательные и подсознательные уровни оптимизации. При этом воздействия должны быть с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. К примеру, выявлено, что воздействия для оптимизации предстартового состояния различны для спортсменов с сильной и слабой нервными системами. Спортсменам со слабой нервной системой, тревожным, эмоционально возбудимым воздействия должны применяться следующим образом: повышать социальный статус спортсменов, дозировать мотивацию (снижать) для устранения повышенного чувства ответственности, повышать уровень притязания для воспитания уверенности в своих возможностях, использовать ПРТ (для «успокоения») для оптимизации эмоциональных напряжений и выработки четких алгоритмов поведения на соревновании, в том числе и способов саморегулирования для повышения помехоустойчивости и мобилизации функциональных возможностей [81, с. 63]. Спортсменам с противоположными качествами должна соответствовать другая система воздействий: усиливать мотивацию для повышения ответственности и

нервно-психических напряжений, снижать уровень притязания (устранять самоуверенность), использовать различные мобилизационные средства (ПТР с вариантом «мобилизации», возбуждающий массаж и прочее) с целью усиления уровней эмоциональных возбуждений.

Таким образом, обобщив экспериментальные результаты и данные литературных источников по оптимизации психических состояний, можно сделать заключение, что для управления состояниями необходимо выработать конкретную систему воздействия, которая бы учитывала личностные качества спортсменов, условия и специфику. Систему воздействия необходимо строить, учитывая многоуровневость психических состояний и их структурно-функциональные связи. Рост эффективности управляющих мероприятий (воздействий) связан с соблюдением конкретных условий, главными из которых являются [81, с.64]:

- установка и конкретизация цели управления с позиций дифференцированных оценок состояний, или по-другому, описание оптимальных состояний путем различных критериев и их структурно-функциональных связей;

- применение одинаковых количественных критериев с целью структурно-функционального описания текущих и оптимальных состояний;

- выработка способа объективного и субъективного (внешнего и внутреннего) контроля за изменением различных критериев состояний;

- выявление критерия оценок по степени однородности или разнородности текущих и оптимальных состояний;

- оценка дифференцированных влияний на критерии состояний тех или иных методов оптимизации (оценка их доминирующих влияний при определенном условии).

Е.П. Коц замечает [84], что «особенности предстартового состояния во многом могут определять спортивную работоспособность. Не во всех случаях предстартовые изменения оказывают положительное влияние на спортивный результат». В связи с этим, он выделяет 3 вида предстартовых состояний:

1. Излишне сильные и длительные предстартовые возбуждения, которые иногда сменяются на угнетение и депрессию – стартовую апатию, снижающую спортивный результат.

2. Состояния стартовой лихорадки – резко выраженные возбуждения, из-за которых может, как повышаться, так и снижаться спортивная работоспособность.

3. Состояние готовности – при умеренном эмоциональном возбуждении, способствующем улучшению спортивных результатов.

Н.Г. Озолин при подготовке к состязаниям рекомендует [85]:

1. Свести к минимуму отрицательные психологические факторы; не допускать стандартных проведений тренировок; использовать индивидуальный подход в выборе средств тренировок на разных этапах тренировочного процесса; не допускать неблагоприятных условий тренировочных занятий; работать над преодолением психологической несовместимости в команде; организовать разнообразный досуг на учебно-тренировочных сборах.

2. Проводить активную культурно-массовую работу, отдых и развлечения спортсмена, учитывая их вкусы, восприятия, кругозор, возраст, профессиональные интересы.

3. Проводить лекции и беседы психологов о самоуправлении психологическими состояниями, используя различные системы психоматических воздействий, например, аутогенную тренировку.

4. Проводить обучение спортсменов психорегулирующим методикам, например, различным вариантам аутогенных тренировок, самовнушению.

Из казахстанских ученых, исследовавших вопросы непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям, необходимо отметить профессора И.Ф. Андрущишина, который подчеркивает [86], что на современном уровне развития спорта высших достижений необходим целый комплекс мероприятий для создания научно-обоснованной системы непосредственной подготовки к соревнованию.

В своем учебном пособии [87] автор раскрыл современные проблемы теории спортивной тренировки и предложил новые пути совершенствования подготовки спортсменов на основе педагогизации наук и эффективного применения механизмов психической деятельности в условиях тренировки и соревнований. В частности, им рассмотрены такие вопросы, как:

- системно-комплексный подход в психолого-педагогической подготовке спортсменов;
- психолого-педагогическая диагностика в подготовке спортсменов;
- реализация установок в тренировочном процессе и соревновательной деятельности;
- педагогический анализ и психорегуляция в спортивной подготовке.

Важной составной частью решения данного комплекса вопросов должна быть система психологического контроля, учитывающего специфику каждого вида спорта, особенности двигательной деятельности и условия, в которых она выполняется [88]. До настоящего времени не созданы эффективные комплексы педагогических и психологических методов исследования, наиболее адекватно отражающие структуру параметров подготовленности спортсменов [89].

Более 80 лет специалисты спорта изучали влияние предсоревновательных состояний на спортсменов [90-94 и др.]. В литературных источниках встречаются разные их названия: спортивный или предстартовый стресс, предстартовое состояние, реакция тревоги или напряженности и др. [90, с. 159]. Указывается, что большинство из этих состояний оказывают отрицательное влияние на результаты выступлений спортсмена в состязаниях. Даже ставится вопрос, необходимы ли соревнования вообще. Однако, значение состязаний в спорте, конечно же, важно. Поэтому необходимо думать не о том, нужны ли они, а о том, как наиболее эффективно оптимизировать предстартовые состояния у спортсменов.

Ю.А. Емшанова пишет [95], что вопросу изучения особенностей регуляции психического состояния во время соревновательной деятельности уделяется недостаточное внимание. В.Н. Непопалов, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов [96] впервые предприняли попытку обозначить роль психофизиологического аспекта

в системе интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов. Е.А. Спиридонов [97] выявил положительную роль психологической подготовки в обучении спортсменов-единоборцов. Еще во время зарождения боевых единоборств большое внимание уделялось психологической подготовке [98]. Тем более современному обществу также известны методы воздействия на сознание и подсознание [99]. Тем не менее, в области физической культуры, кроме, может быть, спорта высших достижений, в основном, оперируют с сознанием, а подсознание, как правило, идентифицируется как термин «навык». А методы влияния на подсознание остаются прерогативой психологии [100, 101].

Об особенностях предсоревновательной подготовки на примере биатлонистов (летний биатлон) пишут О.И. Калинина, С.В. Брагин, Р.А. Каюкова, которые показали, что ЭНПП у ведущих биатлонистов состоит из двух МЗЦ – интенсивного и подводящего [102]. Вместе, с тем, И.Г. Гибадуллин, В.А. Кинль и К. Nietzsche утверждают, что в научно-методической литературе остаются дискуссионными вопросы структуры тренировочного процесса на ЭНПП [103, 104, 105].

В психологии спорта различают предстартовое и послестартовое состояния спортсменов. При этом, профессор А. Мамытов замечает, что предстартовое эмоциональное состояние может обуславливаться четырьмя его разновидностями [106]:

- эмоциональной недовозбужденностью;
- эмоциональной перевозбужденностью;
- торможением в результате эмоционального перевозбуждения;
- оптимальной эмоциональной возбужденностью спортсменов.

Профессор Ж.А. Усин [107] отмечает на примере борцов, что «при традиционном, апробированном многолетней практикой и результатами специальных научных исследований «спортивном» подходе к планированию предсоревновательной подготовки в качестве базисного положения выдвигается позиция первичной соревновательной деятельности по отношению к тренировке». Предполагается, что при данном подходе в тренировочном процессе спортсмен должен максимально применять специфические средства и методы тренировок, которые моделировали бы сложные ситуации, иногда возникающие по ходу ответственного соревнования.

Исследователи Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.Н. Соколов рекомендуют [108] при «недостаточной степени уверенности спортсмена в успешном предстоящем выступлении планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии с собственной подготовленностью соперников». В некоторых исследованиях рассматривалась мотивация спортсменов к соревнованиям [109, 110]. В других [111] – за основное брался эмоциональный фактор психологической подготовки. В третьих [112], – для диагностики факторов психологической готовности спортсмена применялась комплексная методика. При диагностике двигательного фактора спортсменов вначале предсоревновательного этапа профессор В.Ф. Сопов рекомендует [113] изучать дозированный теппинг-тест и точность воспроизведения заданного усилия (20 кг) на ручном динамометре. При диагностировании эмоционального фактора В.Н.

Смоленцова рекомендует [114] определять способности спортсменов управлять своими эмоциональными состояниями.

Имеющиеся теоретико-методические разработки раскрывают предсоревновательную подготовку спортсменов лишь в общих чертах. Поэтому актуальным является повышение ее эффективности на основе оптимального построения ЭНП к важнейшим состязаниям [115]. При этом, Е.С. Ибраимов рекомендует тренерам, планируя тренировочные нагрузки, особенно на предсоревновательном этапе подготовки, учитывать биологические закономерности развития организма боксеров, а также физиологические закономерности проявления их работоспособности и восстановления [116].

Исследованием предстартовых состояний спортсменов занимались многие специалисты в течение относительно продолжительного периода. Несмотря на это, актуальность данного вопроса не уменьшается. Ю.К. Гонадзе показал [117], что более квалифицированные спортсмены проявляют предстартовые возбуждения сильнее, чем спортсмены менее квалифицированные и с меньшим стажем занятий спортом. А.А. Драгунов отмечает [118], что в современной практике подготовки высококвалифицированного спортсмена используются различные методики подведения его к основному соревнованию. Наиболее используемая из них в мировой практике характеризуется тем, что основные отборочные состязания проводятся за 3-4 недели до главного.

Также исследованиями различных проблем в подготовке спортсменов на предсоревновательном этапе занимались: В.А. Булкин, Е.Н. Ершова [119]; В.А. Киселев [120]; Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов [121]; К. Andreev [122]; Г.О. Джероян, Н.А. Худадов [123]; Г.И. Мокеев, Ю.Б. Никифоров, А.В. Черняк [124]; А.В. Черняк, Г.И. Мокеев, Ю.Б. Никифоров [125]; Ю.Б. Никифоров, А.В. Черняк [126]; В.Ф. Дихтяренко [127]; М.А. Касымбеков, Б.Н. Болдырев, Е.С. Ибраимов [128]; С.И. Хаустов, Е.С. Ибраимов [129]; В.А. Лавров [130]; Г.И. Савин [131]; И.Ф. Андрущишин [132, 133]; А.В. Родионов [134]; И.Ф. Андрущишин, Н.А. Щербакова [135]; А.Я. Киреев, И.Ф. Андрущишин [136] и др.

М.И. Воробьев, О.Р. Гринь, С.С. Брынзак установили, что при оценке возможностей игроков хоккейной команды перед состязанием необходимо применять различные индикаторы психической готовности, основываясь на прогнозировании их психологической совместимости, межличностных отношений и психофизиологических состояний [137]. В.И. Воронова и С.Э. Шутова пишут: «Качество выступления спортсмена зависит не только от относительно устойчивых качеств его личности, но и от более изменчивых психических состояний» [138].

Говоря о предсоревновательных психических напряжениях, Г.Д. Горбунов отмечает, что «С приближением соревнований уровень психического напряжения обычно возрастает, спортсмены испытывают его примерно за неделю, эмоционально устойчивые – нередко только в день соревнований [139]. Большое внимание психической подготовке спортсменов уделяют авторы учебного пособия [140] Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов. В частности, на наш взгляд, они справедливо подчеркивают, что психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном

(словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена». Профессор Г.Д. Бабушкин пишет [141], что в связи с усложняющимися условиями соревновательной деятельности психологическая готовность спортсменов к соревнованиям не полностью гарантируют у них успех. Поэтому на первый этап здесь должно выходить умение спортсменов в соревновательной борьбе управлять своим поведением, находя оптимальность решений в возникающих ситуациях.

Авторы А.Н. Варданян, В.Ф. Сопов, и А.В. Шакирова в своей работе рассмотрели особенности личности тренеров и их поведения в процессе предстартового секундирования и их влияние на психическое состояние спортсменов [142]. В своей публикации В.Ф. Сопов [143] из наиболее значимых, часто встречающихся предсоревновательных стресс-факторов, выделяет следующие:

- предшествующие отрицательные результаты на тренировках;
- конфликты в семье, с товарищами по команде, с тренером;
- положение соперника перед соревнованием;
- плохой сон за день или за несколько дней до соревнования;
- плохое оснащение соревнования;
- завышенные требования;
- длительный переезд до места соревнования;
- постоянные размышления о необходимости выполнения поставленных задач;
- незнакомые соперники;
- предшествующее поражение от предстоящего соперника.

Здесь также необходимо отметить работы В.Ф. Сопова, а также А.О. Прохорова по теории и методике психологической подготовки, в частности, по психологическим состояниям [144-148].

Также проблемам психологической подготовки в рассматриваемом аспекте посвящены работы и некоторых других авторов [149-157].

В исследовании А.В. Мещерякова, С.П. Левушкина и А.С. Самойлова [158] представлены выводы о возможности повышения координационных способностей спортсмена, целенаправленно воздействуя на его специальную подготовленность оригинальной методикой, усиливающей эффекты адаптации к стрессам.

Анализируя состояние готовности к деятельности, Н.Д. Левитов [159] выделяет продолжительную готовность и короткое состояние готовности или предстартовое состояние. При этом он отмечает 3 вида предстартовых состояний: обычное, повышенное и пониженное. Ф. Генов считает [160], что в структуру психических состояний готовности входят: познавательная, эмоциональная и волевая функции.

И. А. Ильин, С.И. Хаустов, А.И. Андрущишин, Н.А. Шипалова замечают [161], что очень важно атлетам, готовясь к соревнованию, заблаговременно изучить своих соперников. Это позволяет им психологически бороться с ними. Ж.К. Холодов под психической подготовкой спортсменов понимает [162]

систему психолого-педагогических воздействий при формировании и совершенствовании у них свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочного процесса, подготовки к состязаниям и надежного участия в них.

Ю.В. Щербатых [163] под управлением стрессом понимает «совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное воздействие стрессов, либо свести это воздействие к минимуму». М. Тышкова под стрессоустойчивостью понимает «способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под воздействием стрессов [164]. Ю.Н. Гурьянов рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, включающее следующие компоненты: психофизиологический, мотивационный, эмоциональный, волевой, информационный, интеллектуальный [165].

Понятие нервно-психической устойчивости получило свое понимание в трудах таких исследователей, как Р.С. Лазарук [166], Л.И. Аболин [167] и др. Сравнивая нервно-психическую устойчивость с понятием самооценки, мы базируемся на понимании последней с учетом мнения А.А. Реана [168], так как у него четко прослеживается корреляция между этими понятиями. Ю.П. Шойгу в своем труде [169] показывает главные физиологические и личностные детерминанты стрессоустойчивости в экстремальных условиях – типы нервной системы. Люди со слабой нервной системой менее стрессоустойчивы, а с высоким уровнем нейротизма (холерики, меланхолики) – адаптируются к влиянию стрессов достаточно шатко.

По мнению И. А. Ильина [4, с. 104], «психический настрой со стороны, даже самый профессиональный, не заменит того факта, что сам атлет должен твердо держать в голове положительный психический настрой на соревнования». Здесь автор имеет в виду, что большое значение имеет самовнушение спортсменов. Это обусловлено тем, что их психическая подготовка – это, главным образом, отражение их мыслей, их убеждение в оптимальном поведении в соревновании, преодолении возникающих экстремальных ситуаций.

По мнению С.Дж. Биддл и М. Асар [170] «существующие исследования имеют расхождения в методах и организации исследования с малой выборкой участников, некорректной оценкой субъективного психического самочувствия занимающихся и необъективно оцененным объемом физической активности». Значительное количество работ в данной области базируется на срезовых показателях, а также на кратковременных экспериментах. Это не дает возможности делать заключение о воздействии различных упражнений на изменение психического состояния [171]. «Интенсивность физических упражнений в исследованиях многих авторов коррелирует с показателями психического самочувствия» [172].

Авторы А.О. Савинкина и Ю.В. Байковский в своей работе [173] пишут, что «многолетний опыт работы тренеров, психологов, физиологов и врачей со спортсменами позволил утверждать, что успешность выступления на соревнованиях во многом определяется предстартовым состоянием спортсмена». При этом они ссылаются на таких, например, исследователей,

как: [174-178]. Также ими рассмотрены теоретические представления об особенностях предстартовых состояний. Э.Н. Вайнер и Е.П. Ильин предстартовое состояние спортсменов понимают как условно-рефлекторная психологическая и физиологическая преднастройка организма человека к предстоящей соревновательной деятельности [179, 180]. Я.А. Быстрова и И.В. Мартыненко под предстартовым состоянием понимают как биологически целесообразно приспособительную реакцию человека [181, 182]. В то же время, Ю.Б. Гиппенрейтер утверждает, что «повышение уровня возбуждения связано с эффективностью деятельности не линейно, а U-образной зависимостью [183].

Согласно представлению о динамике спортивных стрессов, после воздействия сверх высокого соревновательного стресс-фактора наступает реакция человека, характеризующая мобилизацией функциональных резервов [184]. «При высокой субъективной значимости соревнования могут развиваться «стресс ожидания» [185]. «Несвоевременная растрата функциональных ресурсов организма лежит в основе последующей неготовности организма спортсмена к соревнованию» [186]. В связи с этим, возникающее задолго до стартов раннее предсоревновательное состояние оказывает прямое воздействие на предстартовые состояния [187].

Предстартовые состояния чаще всего характеризуются повышением ЧСС, дыхания, АД и газообмена. У людей со «слабым» типом ВВД это, как правило, ведет к понижению работоспособности [188]. «Оптимальные характеристики предстартового функционирования организма являются индивидуальными для каждого спортсмена» [189, 190]. В целом, авторы отмечают, что на предсоревновательные и предстартовые состояния спортсменов воздействует несколько факторов, например, вид их темперамента и характера, а также психофизиологические особенности [191, 192].

Непосредственно перед стартом у некоторых спортсменов может появиться нарушение ритма сердечной деятельности [193]. Значительные изменения возникают в работе нервной, сердечно-сосудистой, гуморальной и терморегуляторной системах [194]. Эмперические исследования выявили, что состояние оптимальной психологической подготовленности спортсмена к соревнованию характеризуется умеренной степенью его тревожности [195]. Автор М. Чиксентмихайи предложил свое понятие – «поток», или, «потокое состояние», под которым он понимает состояния, при которых человек полностью включен в то, чем он занят [196]. Участие спортсменов на соревновании зависимо как от степени физиологического возбуждения, так и от когнитивного беспокойства [197, 198]. Из неблагоприятных предстартовых состояний И.В. Толкунова и А.М. Комарова чаще отмечают предстартовую апатию, предстартовую лихорадку и благодушие [199]. При этом, Е.Н. Гогунев предстартовую лихорадку представляет как сильное физиологическое возбуждение спортсменов, которое может сопровождаться тренером и мешает контролировать моторную деятельность [200].

Полученные в исследовании результаты А.Е. Ловягиной утверждают, что в зависимости от выраженности качеств темперамента спортсмен предрасположен к определенным приемам саморегуляции отрицательного соревновательного

состояния [201]. Свойства нервной системы и темперамента обуславливают особенности психических состояний у спортсменов как в тренировочной, так и в соревновательной ситуации [202]. Большое значение для уверенности спортсменов в своих силах имеет их оценивание своего самочувствия в процессе соревнования [203, 204]. Существует также мнение о взаимосвязи экстраверсии и оптимизма [205] и данными С.Р. Snyder и др. [206] о взаимозависимости надежды на успех и активности достижений.

В работе И.В. Лопатковой теоретически обосновывается эффективность психотерапевтических воздействий на психоэмоциональные состояния спортсмена средствами «художественного образа», описывается алгоритм авторской технологии «художественного поля» [207]. Авторы Ю.В. Байковский, А.В. Ковалева и А.О. Савинкина в своей работе рассмотрели и систематизировали основные подходы и методы для диагностики предстартового состояния спортсмена; показали преимущества, недостатка и широту использования некоторых методик [208]. По мнению Д.Б. Астахова [209], С.Е. Бакулева [210] и J. Beckmannetal [211], диагностику предстартового состояния можно применять при оперативном отборе спортсменов для участия их в поединках или при выработке и доработке навыков коррекции и самокоррекции психологических состояний в процессе подготовки к соревнованию [212, 213, 214].

К недостаткам наблюдения как метода диагностики предстартовых психологических состояний А.О. Прохоров относит его субъективность, однократность и трудозатратность [215]. В.А. Доскин предлагает для самооценки предстартовых психологических состояний спортсменам методику «Самооценка. Активность. Настроение (САН)», позволяющую оценивать их состояния по каждому из трех качеств [216]. В.А. Соповым предлагается шкала мотивационных состояний спортсменов, с помощью которой можно оценивать их динамику в разных этапах годичного цикла [217]. Ю.Я. Киселев предлагает для самооценки состояния спортсменов шкалу-градусник, которая может быть модифицирована путем дополнения других шкал [218].

Одним из основных показателей подготовленности спортсменов к соревнованию специалистами рассматривается тревожность. Так, например, Ч. Спилбергером была предложена шкала реактивной тревоги, которая затем была адаптирована на русском языке [219-223]. Эта методика использовалась многими исследователями [224-230]. Также для исследования предстартовых состояний применялся тест оценки соревновательной тревожности (SCAT – Sport Competition Anxiety Test), предложенный Р. Мартенсом [231]. Данная методика также использовалась многими другими исследователями [232, 233 и др.].

Исследования, проведенные с участием профессиональных спортсменов, показали, что для более лучшего исполнения двигательных актов рациональным является состояние головного мозга, при котором регистрируется ярко выраженный альфа-ритм [234-236]. В некоторых исследованиях, проведенных в видах спорта, связанных с прицеливанием (стрельба, гольф), выявлялись изменения физиологических показателей до выстрела или удара [237 и др.].

В публикации Ю.В. Байковского, А.О. Савинкиной и А.В. Ковалевой показаны ведущие методы и подходы для диагностики предстартового состояния спортсмена [238]. По мнению Т.С. Тащиевой, результаты, полученные путем базовой диагностики, могут обосновывать комплексное воздействие на спортсменов для достижений их оптимальной психологической подготовленности к главному соревнованию годичного цикла [239].

А.А. Бабаян и Т.М. Кайфаджян, анализируя содержательные характеристики высококвалифицированных тяжелоатлетов, сделали попытку сгруппировать показатели в 4 блока, в том числе и блок «предстартовые психические состояния» [240]. Характеристики эмоциональных процессов в значительной степени обуславливают устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям [241]. Оценка роли соревновательных стресс-факторов показывает основную направленность психологической подготовки спортсменов [242].

При определении некоторых «специальных» качеств спортсменов в отдельных исследованиях применялась батарея анкетных методик В.Э. Мильмана (для определения предстартового психического состояния) [243, 244]. А данные основных эмоциональных особенностей получались с помощью опросника Изарда, волевые качества – с помощью методики «Анализ волевых качеств» А.Ц. Пуни [245].

Н.Г. Долбышева одной из основных задач подготовки спортсмена считает задачу совершенствования у него умения регулировать психические состояния на тренировках и соревнованиях [246]. В связи с этим, одно из основных мест на тренировках у спортсмена должна занимать психологическая подготовка [247, 248].

В работе А.Г. Степаняна, В.К. Гегамяна и Т.Ш. Софяна приводятся некоторые технологии управления стрессом, являющиеся обязательным условием для оптимальной деятельности спортсменов. Также в ней показаны методы корректировки их стартового состояния [249]. Выйти из состояния стресса человек может, если он способен, хотя бы некоторое время, не терять способности к целенаправленной деятельности [250]. Если в состоянии утомления спортсмен не может рационально решить сложную задачу, то после изменения данного состояния на более бодрое, он может вернуться к основной деятельности [251].

В статье Б.П. Яковлева и А.В. Салькова акцентируется внимание на структуре психологического сопровождения в процессе подготовки спортсмена, в которой они выделяют 4 этапа, в том числе и уровень достижений психической подготовленности [252]. При этом, Г.Д. Бабушкин и Б.П. Яковлев под психологическом сопровождением понимают «содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов» [253], а также мероприятия для тренера-педагога и спортсмена, направленные на создание оптимальных условий [254, 255]. Также Г.Д. Бабушкин замечает, что «именно высокий процент (близкий к 100%) позитивной составляющей в мыслительной деятельности свидетельствует о психологической готовности спортсмена к соревнованию» [256]. Здесь же автор пишет, что сегодня психодиагностика накопила довольно значительные экспериментальные данные с целью решения

психологического обеспечения подготовки спортсменов [257-261]. Но большинство из них, это данные экспериментальных исследований, которые используются с научными целями и практически не внедряются в подготовке спортсмена [256, с. 59].

Группа авторов [262] отмечает, что, так как все больше возрастает конкуренция в спорте, увеличивается психологическая нагрузка на спортсменов. Это, в свою очередь, ведет к необходимости обеспечивать у них максимально эффективную психолого-педагогическую подготовку. Г.Д. Бабушкин и Р.Е. Рыбин в своей статье [263] после анализа специальной литературы [264, 265 и др.] представили психологические тренинги, направленные на увеличение степени психологической готовности спортсмена к предстоящим соревнованиям. Б.П. Яковлев и др. отмечают, что на предсоревновательном этапе подготовки основная задача состоит в создании психологической предпосылки с целью реализации готовности спортсмена к соревнованию [266 и др.].

В.А. Куванов и Я.А. Куванов в своей статье [267] подчеркивают, что в современном спорте тренировочный процесс требует от спортсменов больших психических напряжений. В связи с этим, необходимо рациональное сочетание у них ежедневной деятельности с оптимальной организацией совершенствования спортивного мастерства. А группа авторов [268], рассмотревших результаты исследований по проблемам управления тренировочным процессом, показала недостаток информации на предсоревновательном этапе. В то же время, устоявшаяся в теории спорта концепция о важности превращения спортивной подготовки в управляемый процесс увеличила внимание специалистов к вопросу педагогического контроля готовности спортсмена [269, 270].

В литературе факторы, воздействующие на процесс управления в подготовке спортсменов, подразделяются на следующие: медико-биологические, психофизические, специальной спортивной подготовленности, тренировочных нагрузок [271]. Так, например, задачей исследования А.Б. Лукьянова [272] было выявить наиболее информативные показатели психофизических состояний пауэрлифтеров на предсоревновательном этапе их подготовки.

Проведенное в исследовании [273] сравнение предстартового психического состояния у спортсменов циклических видов спорта с состоянием в обычных условиях показало, что больше у них меняются возбуждение, настроение, тревожность и самочувствие, меньше – уверенность и напряженность. При этом, авторами данного исследования использовалась методика успешности умственной деятельности [274]. Субъективным критерием адаптации спортсмена к соревнованию оказалось, наряду с другими, и его предстартовое состояние; объективными – успешность умственной деятельности и адаптивность поведения на соревнованиях [275]. Для регулирования состояний спортсменов И.Ф. Андрущишин и Г.Д. Бабушкин предлагают им самостоятельно применять аутогенную, психомышечную и психорегулирующую тренировки, а также методики самоконтроля, релаксацию и «отключения» [276, 277].

1.5 Подготовка гребцов в годичном тренировочном макроцикле

В предыдущем подразделе (1.4) нами был сделан обзор и анализ имеющихся литературных источников и интернет-ресурсов, касающихся исследуемой нами проблемы, специалистов различного профиля по различным видам спорта и общего характера. Однако, естественно, что в большей мере нас интересовало, как данная проблема исследована касательно гребли и, в частности, гребли на байдарках и каноэ. Таких исследований, что и следовало ожидать и что естественно, значительно меньше. Из них, наиболее значительные, можно выделить следующие.

Еще в 1953 г. А.В. Коробков [278] дал краткую физиологическую характеристику гребле, как одному из видов физических упражнений. Однако автор здесь вопросов непосредственно оптимизации предстартовых состояний именно в гребле не затрагивал. Группой авторов под руководством С.В. Каледина проводилось исследование по развитию физических качеств в тренировке гребцов-академистов. В результате, они пришли к выводу, что «методы закрепления быстроты в предсоревновательном этапе тренировки с целью максимального ее использования при прохождении гоночной дистанции должны являться предметом специального исследования» [279]. Методике подготовки высококвалифицированных спортсменов академической гребли посвящено исследование Р.С. Чумаковой [280].

В.Ф. Дорофеев предлагает в течение всей круглогодичной подготовки юношей 17-18 лет систематически контролировать динамику их тренированности и специальную физическую подготовку [281]. Задачами исследования В.В. Малик и К.М. Немчинова были: определить уровень аэробной работоспособности, разработать план целенаправленной тренировки гребцов и выявить эффективность данного процесса. Сделан вывод, что целенаправленное использование упражнений общей и специальной тренировки повышает их аэробную работоспособность [282]. Для проверки различных рекомендаций В.И. Мамчуренко [283] провел педагогический эксперимент с гребцами на байдарках и каноэ ДЮСШ в возрасте 14-16 лет. В итоге, им был сделан вывод, что наиболее эффективно на улучшение спортивного результата у них влияет использование средних и длинных тренировочных отрезков дистанции.

Опытом тренировок высококвалифицированных гребцов и проведенными научными экспериментами показано, что круглогодично должна проводиться их всесторонняя физическая подготовка в тесной связи со специальной подготовкой. Однако, отсутствует единое мнение по распределению объема средств общей и специальной физической подготовки. А.А. Середина в своем исследовании пришла к выводу, что в подготовительном периоде средства специальной физической подготовки должно уделяться около 30-50 % общего объема тренировок [284].

Сегодня вопросам специальной подготовки гребцов уделяется значительное внимание. Объем тренировок как на открытой воде, так и в гребном бассейне значительно возрос, достигнув максимальных параметров. В связи с этим, резерв увеличения быстроты видится не в повышении объема

специальных тренировок, а в совершенствовании качества их выполнения на воде. Р.Н. Ермишкин [285] систематизировал известные специальные упражнения, составил из них серии разной направленности и определил наиболее рациональную последовательность их выполнения в академической гребле. В результате, автор выявил, что определенная последовательность специальных упражнений в их серии крайне необходима, так как создаваемый каждым из них рабочий фон не всегда способствует выполнению следующего упражнения.

В процессе годового тренировочного цикла в подготовительном и соревновательном периодах по электрокардиограммам И.К. Заслоновой оценивалось функциональное состояние сердечной деятельности членов сборной команды БССР по академической гребле. Было сделано заключение, что для предотвращения патологического изменения в миокарде необходимо строго следовать плану тренировок и постепенно повышать интенсивность тренировочной нагрузки [286].

Задачей исследования С.С. Фусман было определить влияние академической гребли на внешнее дыхание юных гребцов. В результате, было выявлено, что совершенствование функций внешнего дыхания должно оказывать положительное влияние на общее состояние юного гребца, повышать его тренированность и улучшать адаптацию к тренировочной нагрузке [287]. В исследовании группы авторов [288] изучались корреляционные взаимоотношения между показателями функциональных состояний ЦНС и вегетативными функциями при физических нагрузках у гребцов академической гребли. Исследование Л.И. Иванова выявило возможность дозировки нагрузки гребцов-академистов по ЧСС [289]. Основываясь на результаты своего исследования, Хуан Жуй-син выявил особенности работы мышц в академической гребле. Автор указал, что электрическая активность мышц верхних конечностей во время гребли выражена больше по сравнению с другими частями тела. Этот факт подтверждает наличие значительных нагрузок на руки при гребле [290].

Свыше 10 лет во ВНИИФКе проводились исследования, связанные с изучением информативных морфологических признаков для применения их в отборе гребцов академической гребли. Было обследовано свыше 5000 спортсменов и не занимающихся спортом, из них 1644 квалифицированных спортсменов в возрасте 18-28 лет. В результате математической обработки свыше 90 различных антропологических признаков было отобрано 10 показателей, рекомендованных для программы специальных антропологических обследований гребцов-академистов [291].

В результате исследований П.М. Воронова обнаружилось, что гребцы-академисты с хорошими антропометрическими показателями имеют и высокие физиологические и медицинские параметры. При этом, наиболее информативными морфологическими показателями, влияющими на спортивные результаты, оказались длина тела стоя руки вверх, а также размах рук и длина ног [292]. Известно, что надежность прогноза при отборе наиболее талантливых спортсменов может быть осуществлена в процессе динамического наблюдения.

Н.А. Хромий в итоге своего исследования установил, что высокорослый спортсмен с определенными величинами измеряемых сегментов тела имеет преимущество в гребле на байдарках по сравнению с низкорослыми при прочих равных данных [293]. Динамике улучшения и прогнозу результатов в гребле на байдарках и каноэ посвятил свое исследование А.П. Силаев [294]. Исследуя многолетнюю подготовку гребцов к международным соревнованиям и проанализировав их спортивные показатели, автор определил, как взаимосвязаны динамика улучшения спортивного результата с объемом и напряженностью тренировок. Выводы данного исследования могут быть учтены при прогнозировании и спортивных показателей, и содержания специальных тренировок гребцов.

Задачей исследования Г.А. Гущина была проверка влияния преимущественно специальной подготовки (3-х разовые тренировки в гребном бассейне) юношей-академистов старших разрядов в подготовительном периоде на их физическую работоспособность. В результате, был сделан вывод о значении использования такой подготовки для развития выносливости [295]. Мнение специалистов гребного спорта по вопросу применения зимой гребных бассейнов при обучении, совершенствовании техники и тренировок весьма противоречиво. Данной проблеме посвятил свое исследование М.Г. Петров [296], по результатам которого он сделал вывод, что при отсутствии возможностей тренировок на открытой воде в подготовительный период они в зимнем гребном бассейне должны составлять составную часть учебно-тренировочного процесса.

Свой опыт подготовки юниоров к международным соревнованиям в гребле на байдарках и каноэ изложил В.Ф. Каверин, сделавший вывод, что для контроля изменения спортивной формы у юношей можно применять прохождение отрезков дистанции в 300 м с максимальной скоростью [297]. Проблеме объективного управления тренировочным процессом посвятил свое исследование В.В. Бойко [298]. В результате, им изготовлен тренировочно-эргометрический гребной аппарат для определения уровня специальной тренированности гребцов на байдарках и каноэ. Все тренеры и спортсмены знают важность корректировок тренировок, особенно предельных, как бы грамотно они не были запланированы. Д.А. Аросьев и В.А. Галков предложили собственный вариант описания тренировок (графический дневник), который удобен, по их мнению, для их корректировки и разработан по ходу исследований [299].

В задачи исследования Н.И. Вольнова, Г.М. Краснопевцева и В.А. Масленникова входило выявление оптимального срока адаптации гребцов на байдарках и каноэ при их перемещении на 8 часовых поясов в западном направлении [300]. В результате ими установлено: с учетом того, что для тренировок с полными нагрузками нужна 1 неделя, а для постепенного понижения нагрузок перед соревнованием необходимо еще несколько дней, период между приездом и до первого старта должен составлять для данных спортсменов от 18 до 20 дней. Этой же проблеме посвящено и исследование Т.А. Аллик, Л.Д. Гиссен, В.А. Доскина и С.Н. Ежова, в котором они выявили, что

полностью адаптация человека к новому временному поясу длится в среднем от 2-х дней до 2-х недель. Сроки выезда команды на спортивный сбор или соревнование должны быть такие, чтобы финальный старт проходил не далее, чем на 17-20-й день после приезда [301].

Коллективом авторов статей – тренеров и преподавателей по гребле на байдарках и каноэ – для оказания практической помощи тренерам и спортсменам-гребцам выпущен сборник научных работ, в котором изложены вопросы техники и методики при обучении и тренировке, гигиены и режима спортсменов, подготовки юных гребцов [302]. В другом сборнике автора-составителя И.Б. Масленникова [303] изложены вопросы: история развития гребного спорта, успехи советских гребцов на международной арене, влияние гребли на физическое развитие и здоровье человека, гребные сооружения и др.

Группой авторов исследовалась возможность получения количественной характеристики динамики состояния организма под влиянием тренировочной работы путем специфических проб и сравнения их результатов с линейными данными, полученными при определении у испытуемых спортсменов PWC_{170} накануне ВПН [304]. В результате, авторы рекомендуют, проводя ВПН, производить электрокардиографические исследования, а также определять состояние иммунологических и биохимических показателей. М.А. Черемисина и Г.А. Малашенко по результатам своего исследования [305] выявили, что для совершенствования тренировочного процесса гребцов-академистов в годичном макроцикле подготовки необходимо более равномерное использование тренировочных нагрузок в отдельных ее этапах: и в подготовительном, и в соревновательном периодах; а также больше внимания уделять общей физической подготовке в соревновательном периоде и соблюдать режим тренировок и отдыха.

Ученые, преподаватели и тренеры внесли большой вклад в развитие гребного спорта. Обобщение опыта их работы является основой дальнейшего его развития и необходимым условием при подготовке спортсменов высокого класса. Одним из таких специалистов является заслуженный мастер спорта СССР А.Д. Гиссен, который пишет [306], что тренеры в ежедневной своей деятельности постоянно сталкиваются со многими психологическими проблемами, составляющими психологическую базу подготовки спортсменов. И хотя в сравнении с большой длительностью тренировочного периода соревнования представляют из себя только лишь эпизоды в спортивной подготовке, именно они позволяют реализовать все наработанное за период тренировочного процесса.

Важным фактором, обуславливающим общие оптимальные состояния спортсменов, является и психический фактор. В связи с этим, вместе с такими факторами, как использование правильного питания, витаминизации, массажа, бани, физиотерапевтических процедур, режима тренировок, сна, надо рационально совершенствовать психические качества, а через них и на состояния спортсменов в общем. Конечно, база хороших состояний гребцов на соревнованиях закладывается в процессе всего хода тренировок. Но все-таки, заключительный этап имеет особенное значение. Крайне нервная обстановка,

обдумывание предстоящего соревнования, волнение и беспокойность приводят к значительному расходу энергии и сводят к нулю всю работу для обеспечения восстановления, для создания параллельно с техническими и энергетическими резервов. В это время оптимизация состояний и увеличение работоспособности гребцов становятся особенно важными.

Далее автор замечает, что «кроме общей психогигиенической направленности всей обстановки в команде может осуществляться и специальная психогигиеническая работа с каждым гребцом. Методы специальной психогигиены и психопрофилактики различны, но в основном они базируются на принципах самовнушения как наиболее близкого и естественного для спортсмена. Каждый опытный спортсмен обязательно использует самовнушение, зачастую не зная, что он занят именно самовнушением. Все мысленные разговоры спортсмена перед стартом, представления предстоящей гонки, самоприказы – все это самовнушение» [306, с. 230]. Здесь мы с автором полностью согласны, что самовнушение, сочетающееся с уверенностью, обладает огромной силой и влияет на состояния и поведение спортсменов. Приобретая опыт выступлений в ответственном соревновании, спортсмен обычно со временем формирует личную систему психической подготовленности к соревнованиям и верит только в нее, особенно, когда она хотя бы однажды приводила к достижению успешного результата. Но такие самостоятельные системы не обязательно приводят к успехам. Специальные психологические приемы должны быть направлены на обучение спортсмена самовнушению и на систематическое применение его при необходимости в различных конкретных ситуациях.

К более известным системам самовнушений относится аутогенная тренировка и ее разновидности. В спорте применяется самовнушение, позволяющее успокаивать или мобилизовывать спортсменов.

В гребле одной из разновидностей самовнушений является психорегулирующая тренировка (ПРТ), которая активизирует и ускоряет процессы восстановления. Спортсмены создают у себя состояния аутогенетических погружений (особые состояния, сопровождающиеся преобладанием в их организме ассимиляции, накопления энергии).

Психорегулирующая тренировка не может быть стереотипной для всех гребцов. Гребцы, владеющие определенным приемом, используют в каждом отдельном случае тот из них, который им необходим в данных моментах, в данных конкретных ситуациях, с учетом своих конкретных состояний. Чтобы это применялось эффективно, надо обучать спортсмена делать анализ своих ощущений, проявлений хороших и плохих состояний. Только в этом случае спортсмены смогут эффективно применять ту огромную возможность, которая открывается перед ними с помощью психорегулирующих приемов.

При подведении итогов психологической основы в спортивной тренировке автор отмечает, что «работа тренера с гребцами включает в себя много взаимосвязанных вопросов практической психологии и психогигиены. Для успешной педагогической деятельности тренеру необходимо регулярно получать информацию о спортсмене, собирать объективные данные о его

личности, результаты динамических наблюдений за общим состоянием спортсмена. Полученная информация и знания помогут тренеру четко сформулировать свои задачи и определить возможности и пути подготовки гребца высокого класса» [306, с. 231].

Говоря об оперативной оценке психических состояний спортсмена, Ю.Я. Киселев, С.Н. Кучкин и В.М. Ченегин утверждают, что она возможна только тогда когда «установлена взаимосвязь конкретных проявлений (признаков)» психических состояний, предшествующих деятельности, с результатами деятельности. Данная связь может быть выявлена на основе сравнения психических состояний спортсменов до тренировки (или соревнования) «с успешностью данной тренировки (или соревнования)» [307].

В справочнике А.Ф. Сасс [308] говорится об истории развития академической гребли, времени включения ее в программу Олимпийских игр, кратко приводятся сведения об их чемпионах и призерах, победителях и призерах крупнейших соревнований после Монреальской Олимпиады (от Монреаля – 1976 до Москвы – 1980). В справочнике Г.М. Краснопевцева и Ю.А. Плеханова [309] впервые представлена история возникновения и развития гребли на байдарках и каноэ как за рубежом, так и в СССР, приводятся результаты соревнований на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и СССР.

Большой вклад в развитие гребли на байдарках и каноэ внесла автор-исследователь О.А. Шинкарук, опубликовавшая более 10 работ по различным проблемам в данном виде спорта [310-315 и др.]. Так, целью ее исследования [310, с. 319] явилось – изучить динамику подготовленности в течение годового цикла подготовки для эффективного проведения мероприятий при отборе гребцов на байдарках. В результате, автор сделала вывод, что, имея разную степень инерции развития и реализации, разные показатели готовности могут иметь различную потенциальную частоту выхода к максимальному уровню в течение года. Это имеет принципиальное значение и при отборе, и для планирования в годовом цикле.

В другой своей работе автор представила структуру и содержание подготовки высококвалифицированной спортсменки к основным соревнованиям годового цикла [311, Р. 142]. Этап непосредственной подготовки к ним состоял из 8 недель, проводился в горах (2000 м на уровне моря) на 2-х тренировочных сборах и состоял из 3-х мезоциклов: базовый – 14 дней; контрольно-подготовительный – 30 дней; предсоревновательный – 17 дней. Данное планирование подвело спортсменку к наивысшей готовности и реализовало ее индивидуальные возможности в главном соревновании четырехлетнего цикла подготовки.

Имеется значительное количество публикаций по методике воспитания силы у гребцов. Однако, практических рекомендаций по воспитанию силовой выносливости, как одного из компонентов специальной выносливости, учитывая явление «переноса» при смене общеподготовительных упражнений на специальную тренировку в лодке, представлено недостаточно. Го Пенчен в своем исследовании получил существенное повышение результатов на 500 м в

соревнованиях и при доминирующем влиянии силовой выносливости во время подготовки при переходе от неспецифических упражнений к специфическим на воде у гребцов на каноэ [316].

В исследовании О.М. Русановой впервые определены модельные показатели устойчивости реакций аэробного энергообеспечения, которые могут служить основой в системе оценок параметров специальной выносливости и при формировании специальной направленности тренировок у квалифицированного гребца академической гребли [317]. В работе В.Е. Самуйленко показано [318], что в подготовительном периоде гребцы высокого класса больше, чем 80% времени проводят во 2 зоне интенсивности, которая является крайне неэффективной, тогда как воспитание базовых факторов функциональных возможностей должно осуществляться в 3 зоне и особенно на уровне ПАНО.

В настоящее время важное значение имеют педагогическая и медико-биологическая оценки воздействия нагрузки на спортсмена, дающие информацию для эффективной дозировки работы и отдыха. А. Родригесом [319] выявлены параметры тестовой и тренировочной нагрузки при оценке и направленном развитии по преимуществу аэробного обеспечения. Также им показана необходимость тестирования в естественных условиях с интервалами 3-4 недели с целью текущего корректирования наступивших изменений; выявлен эффект предлагаемой программы для развития аэробных возможностей у гребцов-каноистов высокого класса.

Группой исследователей [320] впервые была разработана подробная система диагностирования и корректировки предстартового состояния гребцов с точки зрения комплексного подхода и выполнена оценка эффективности разработанных алгоритмов при тестировании и тренингах. Разрабатывая методику регулирования предстартового состояния с применением биологических обратных связей, авторы реализовали принцип индивидуализации. А.Е. Ловягина в своей статье [321] представила итоги исследования негативных соревновательных состояний и способов их саморегулирования у спортсменов разных видов спорта, в том числе и у гребцов-академистов, отличающихся по выраженности качеств темперамента. На основе полученных результатов автор сформулировала практические рекомендации для психологического сопровождения спортсмена. По мнению И.Ф. Андрущишина: «Способность к саморегуляции в циклических видах спорта проявляется в совмещении физиологических микроциклов и структурных циклов операций деятельности, в эмоциональной саморегуляции, а в гребле – в совмещении физиологических и структурных циклов в группе» [276, с. 86].

Выводы по 1 разделу

Анализ основных проблем подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ позволил выявить ее современное состояние и обосновать необходимость совершенствования ее методики. Важную роль в их готовности к соревнованиям играет оптимальное предстартовое состояние.

Предстартовые состояния спортсменов исследовало довольно значительное количество специалистов и, к тому же, в течение довольно продолжительного времени. В основном, это специалисты-психологи. Работ же высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и тренеров, обобщающих свой собственный практический опыт, явно недостаточно. Имеющиеся в литературе теоретико-методические рекомендации раскрывают подготовку гребцов к соревнованиям на ЭНП лишь в общем виде.

За последние 60-70 лет в теорию и методику подготовки спортсменов довольно уверенно внедрялась психология спорта. В то же время, практика спорта свидетельствует, что по некоторым важнейшим для него вопросам она только на подходе к их разрешению. Более того, утверждать, что она является обязательной и эффективной составляющей в подготовке спортсменов пока еще нельзя. В последнее время в спорте применяются, как правило, способы психодиагностики и психосаморегуляции, в которых психология спорта добилась существенных результатов. Однако, тренеры и спортсмены довольно пассивно их используют. Дело, видимо, в том, что психодиагностика указывает на сильные или слабые аспекты психики спортсменов, на уровень их психологической подготовленности к соревнованиям. Тренеры же нуждаются в конкретных рекомендациях: как сформировать мотивации спортсменов к тренировкам, как подготовить спортсменов к соревнованиям. Вроде бы, процесс психической саморегуляции мог бы разрешить данную проблему. Однако, как выявили исследования В. Малкина и А. Рогалева, «она в большей степени обеспечивает включение в процесс регуляции механизмов физиологического уровня. Эти механизмы нередко дают сбой в условиях значительного соревновательного напряжения, когда на первый план в регуляции психического состояния спортсмена выходят механизмы психологического уровня (мотивы, цели, установки). В итоге, тренеры и спортсмены, не получив обещанных психологами результатов, теряют интерес к этому методу. Недостатком применения данного метода является еще и то, что нередко психолог использует его для манипуляции психикой спортсмена, превращая его в исполнителя воли психолога, а это, как показала практика, редко дает положительный результат» [322].

Таким образом, с учетом высокой значимости исследуемой проблемы, ее нерешенности и недостаточной представленности в литературе по различным исследованиям отечественных и зарубежных специалистов по оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, нами был восполнен указанный пробел, что и составляет актуальность данного исследования.

2 МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Исследуя естественно-научные основы спортивной подготовки гребцов, научно обосновывая ее содержание, принципы и методы, а также и другие вопросы тренировки, мы понимали, что этот процесс невозможен без верно избранных объективных методов научного исследования. При выборе методов данного исследования мы руководствовались, прежде всего, необходимостью комплексного оценивания предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ. Поэтому для решения поставленных задач использовались следующие методы:

2.1.1 Изучение, сравнительный, теоретический анализ и обобщение отечественных и зарубежных научных, методических литературных, документальных и других источников, а также информации в сети Internet

Анализ литературных источников по теме исследования являлся одним из основных, особенно на первом этапе, научных методов. Ему предшествовал библиографический поиск в библиографических каталогах, библиографических и реферативных изданиях. Данный метод использовался для получения информации по изучаемой проблеме. В его процессе анализировались учебники, учебные пособия, методические разработки и рекомендации, монографии, авторефераты диссертаций, тезисы докладов республиканских и международных научно-практических конференций и конгрессов, а также научных статьи.

Анализ литературных источников позволил получить важный материал для аналитического обзора состояния исследуемой проблемы, в котором представлены существующие в настоящее время мнения и тенденции, приведены доказательства, подтверждающие выдвинутую гипотезу, или отвергающие ее. Необходимая информация была получена и при анализе официальных документов: постановлений и решений директивных органов, нормативных документов. Также изучались документы планирования тренировочных занятий, дневники тренировок испытуемых гребцов и планы подготовки сборных команд, высококвалифицированных спортсменов, протоколы состязаний и др.

При этом обращалось особое внимание на следующие показатели: количество тренировочных дней и тренировочных занятий; соотношение объёма и интенсивности физических нагрузок; характер физических упражнений, направленных на воспитание физических качеств, методы контроля за изменением уровня их развития. Обращалось внимание также на построение и содержание тренировочных макроциклов у гребцов и на восстановление их организма после тренировочных нагрузок.

Кроме того, анализировались данные литературных источников по смежным дисциплинам: педагогике, психологии, анатомии, физиологии, спортивной медицине, математической статистике, планированию экспериментов

и другим аспектам, относящимся к теме диссертационного исследования.

Анализ литературы позволил заключить, что по изучаемой проблеме не выявлено ни одного диссертационного исследования. В специальной литературе отсутствуют научно-методические материалы, посвященные оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с использованием педагогических средств и методов, что подчеркивает актуальность избранной темы исследования.

В результате обзора и анализа научно-методических источников нами были определены теоретические предпосылки и рабочая гипотеза исследования, а также его цель, задачи и пути их решения.

Всего было проанализировано 353 литературных источника, использованных в данном исследовании.

2.1.2 Обобщение собственного и передового практического опыта специалистов гребли по результатам бесед, устного опроса и анкетирования (их сравнительный анализ)

Эффективными методами при изучении и обобщении передового спортивного опыта для получения первичных сведений при формулировании научных гипотез исследований являются анкетирование и интервьюирование. Данные методы имеют много общего. Это позволяет их оба применять параллельно. Однако, метод интервьюирования более предпочтителен в связи с тем, что он позволяет по ходу прямых опросов уточнять мнения респондентов (опрашиваемых); путем дополнительного вопроса получить сведения, которые при анкетировании могли бы быть вне сферы их внимания. Применяемые нами опросы и анкетирования заранее тщательно продумывались, четко формулировались и были доступны по сути задаваемого вопроса респондентам.

В процессе использования данных методов выявлялись мнения специалистов по вопросам оптимизации предстартовых состояний посредством применения специальных физических упражнений и других средств и методов.

Метод анкетного опроса применялся с последующей оценкой согласованности мнений с помощью расчета коэффициента конкордации по формуле [323]:

$$W = \frac{12xS}{m^2(n^2-n)} \quad (2.1),$$

где:

W – коэффициент конкордации;

S – стандартное отклонение;

m – количество экспертов;

n – количество испытуемых.

Достоверность коэффициента конкордации определялась по критерию χ^2 , используя формулу:

$$\chi^2 = W_m(n - 1) \quad (2.2),$$

где:

X^2 – достоверность коэффициента конкордации;

W – коэффициент конкордации;

m – количество экспертов;

n – количество факторов.

В интервьюировании и анкетировании приняли участие тренеры сборных команд Республики Казахстан, ближнего и дальнего зарубежья, старшие тренеры областных сборных команд, тренеры ТСОДЮСШОР по ВВС, ДЮСШ, ШВСМ, включая 10 заслуженных тренеров Казахстана. Всего было опрошено 50 человек, стаж которых равнялся от 5 до 40 лет. Все специалисты – с высшим образованием. Кроме того, анкеты заполнили 23 спортсмена высшей квалификации: 8 мастеров спорта международного класса и 15 мастеров спорта.

Полученные данные опросов и анкетирования специалистов позволили выявить актуальность выбранной темы, цели и поставленных задач, которые предстояло решить в исследовании.

Кроме этого, проводя данное исследование, мы учитывали и обобщили собственной практический многолетний опыт подготовки к международным и республиканским соревнованиям в качестве спортсмена (10 лет) и в качестве тренера (20 лет), включая такие соревнования по гребле на байдарках и каноэ в 2017 и 2018 гг., как: Чемпионат и Кубок РК (2-6.05.2018 г.; Казахстан, г. Алматы); Чемпионат Азии (15-18.10.2017 г.; Китай, г. Шанхай); Азиатские игры 2018 г. в Индонезии (г. Джакарта); Кубок Азии (22-24.10.2018 г.; Узбекистан, г. Самарканд) и др.

2.1.3 Тестирование

Метод тестирования представляет из себя стандартизированные двигательные задания, позволяющие дать оценку двигательным возможностям спортсмена, степени его физической готовности и отдельных ее составляющих, уровню умений и навыков.

Тестирование (контрольные испытания) осуществлялось нами для выявления с помощью специальных тестов уровня начальных показателей подготовленности гребцов, а также сдвигов, произошедших в этой подготовленности к концу естественно педагогического эксперимента. Из многочисленных существующих тестов мы использовали более объективно отражающие влияние в естественном педагогическом эксперименте тех или других действующих факторов, не требовавшие много времени при их проведении, удобные, не утомительные для гребцов и не обременительные для экспертов.

Так, для определения физической подготовленности гребцов использовались тесты, характеризующие уровень развития какого-либо физического качества. С помощью тестов определялись уровни развития силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, скоростных возможностей гребцов, специальной выносливости (аэробных и анаэробных возможностей).

Так, для определения уровня элементарных проявлений силы отдельных

мышечных групп выполнялись упражнения с максимальным проявлением усилия, такие, как: жим штанги с максимальным весом, показания станкового динамометра, подъем на грудь штанги с максимальным весом; сед со штангой с максимальным весом.

Скоростно-силовая подготовка гребцов определялась с помощью упражнений на проявление скоростных, силовых и координационных качеств: рывка штанги с максимальным весом, прыжка с места вперед толчком двумя ногами, прыжка с места назад толчком двумя ногами, толкания ядра, броска ядра через голову двумя руками, рывка штанги с малым весом – 12-16 раз на время.

Силовая выносливость определялась с помощью упражнений, требующим относительно небольших проявлений силы, но выполняемых до утомления с умеренным темпом: подтягиваний на перекладине в висах сгибаний и разгибаний рук в упорах лежа, жима штанги средних весов; приседаний со штангой средних весов.

Скоростные возможности гребцов определялись заездами контрольных отрезков с ходу на максимально возможных скоростях: отрезки длиной 100 м.

Специальная выносливость (уровень аэробных возможностей) проверялась с помощью непрерывной гребли длительностью до 4 минут с учетом преодоленной за данное время дистанции, или греблей на длинной дистанции.

Специальная выносливость (уровень анаэробных возможностей) проверялась прикидками на соревновательных дистанциях: 500 и 1000 м.

В качестве контрольных тестов нами использовалось также и преодоление отрезков дистанций с максимально возможными скоростями за 1-1,5 мин (отрезки длиной 300 м). Между результатами на данной дистанции и соревновательной дистанции существует довольно тесная связь.

Контролируя уровень развития анаэробных возможностей, сравнивали время преодоления отдельных отрезков дистанции состязаний. К примеру, сравнивали время прохождения отрезков по 250 м и на дистанции 1000 м. При этом мы считали, что чем больше снижается скорость в конце дистанции, тем хуже уровень анаэробных возможностей. Применяя данный тест, важно было не допустить одну ошибку: при определении средней скорости на первых отрезках нельзя засчитывать скорость в стартовых зонах, так как понятно, что при разгоне лодок уровни скорости в первые 10 с меньше и они не отражают уровень работоспособности гребцов. Таким образом, включение в расчеты стартовых отрезков ведет к большим погрешностям при оценивании работоспособности. В связи с этим, мы исключали стартовые зоны, к примеру фиксировали время преодоления не всего первого 250-метрового отрезка, а отрезка длиной только 200 м, исключая первые 50 м (стартовую зону).

Данные контрольные упражнения всегда проводились в одинаковых условиях после стандартной разминки, включающей и общеразвивающие физические упражнения.

2.1.4 Педагогические наблюдения

При обобщении передового опыта работы тренеров в подготовке спортсменов нами, кроме устного и анкетного опросов, осуществлялись и

педагогические наблюдения. Для педагогических исследований характерна избирательная направленность в соответствии с задачами научных исследований. Объектом наших педагогических наблюдений являлись тренировочная и соревновательная деятельность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. В исследовании применялись наблюдения за деятельностью тренеров и спортсменов в процессе тренировок. Они предусматривали фиксацию моментов организации тренировок (их структуру и содержание). Определялось, в какой последовательности, какими методами и средствами решались задачи физической подготовки. Учитывались объем и интенсивность нагрузок в процессе тренировочных занятий. Фиксировалось, как осуществлялся контроль за подготовленностью спортсменов.

Педагогические наблюдения, кроме тренировок, осуществлялись и на учебно-тренировочных сборах, и во время выступлений гребцов на состязаниях; велся дневник проведения тестов и экспериментальных тренировок. Педагогические наблюдения в процессе тренировок осуществлялись при определении интенсивности и содержания тренировочного процесса, направленности и объема нагрузок, метода выполнения упражнения, содержания и длительности пауз отдыха между тренировками и в отдельной тренировке, техники выполнения упражнений, содержания тактики; фиксировались и анализировались следующие показатели:

- место средств и методов контроля учебно-тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ;
- общий годичный объем тренировочных нагрузок;
- интенсивность специальных соревновательных тренировок;
- направление и характер средств, используемых в разных периодах тренировки.

Наблюдения осуществлялись во время подготовительного и соревновательного периодов. Целью педагогических наблюдений было: изучить существующую практику оптимизации предстартовых состояний гребцов высокого класса. Также во время педагогических наблюдений решалась задача: изучить некоторые вопросы, касающиеся современной методики тренировки гребцов, в том числе:

- средства и методы тренировочных занятий;
- поиск новых эффективных средств и методов для тренировки гребцов на байдарках и каноэ в годичном цикле их подготовки.

Показатели наблюдений вносились в специально разработанные для этого протоколы. При анализе и обобщении наблюдений использовались, кроме того, планы - конспекты тренировок и протоколы состязаний.

2.1.5 Естественный педагогический эксперимент

Использование таких методов научного исследования, как анализ и обобщение литературных источников, опыта работы ведущих специалистов, еще не гарантирует верные и достаточно объективные ответы на поставленные вопросы. Важнейшей и решающей составляющей научного исследования является практическая опытная проверка предлагаемой гипотезы, что возможно

осуществить в педагогическом эксперименте.

Педагогический эксперимент – это метод научных исследований, позволяющий выявлять в спорте эффективные средства, методы, приемы и формы подготовки спортсменов. Основным отличием наблюдений от экспериментов является то, что в наблюдении исследователь, не влияя на наблюдаемое явление, а в эксперименте он воздействует на изучаемый объект, в тех или иных отношениях.

В педагогическом эксперименте анализируется эффективность введения в тренировочном процессе исследуемых факторов в опытных группах в сравнении с контрольными (где данные факторы отсутствуют), сравнивая определенные показатели, регистрируемые во всех группах. Различия между начальными и конечными результатами указывает на эффективность исследуемых факторов.

Естественный педагогический эксперимент – это более объективный метод проверки гипотезы, так как он помогает выяснять причинную взаимосвязь между независимыми переменными (экспериментальным влиянием) и зависимыми переменными (эффектом, откликом). Объективные выводы в итоге исследования возможны только в том случае, если эксперимент правильно запланирован, выполнен и статистически обработан, учитывая внутреннюю и внешнюю валидность (обоснованность и действительность) [324].

Учитывая вышесказанное, одним из ведущих методов исследования, позволяющем разрешить задачи нашей работы, был использован естественный педагогический эксперимент, который проводился с декабря 2017 г. по ноябрь 2018 г.

Эксперимент проводился с высококвалифицированными гребцами на байдарках и каноэ на базе ГОСДЮСШОР по ВВС (Туркестанская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта). Основной тренировочный процесс проходил на спортивной учебно-тренировочной базе по водным видам спорта.

Исследование также проходило на нескольких соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ в 2017 и 2018 гг.: Чемпионат и Кубок РК (2-6. 05. 2018 г., Казахстан, г. Алматы); Чемпионат Азии (Китай, г. Шанхай, 15-18. 10. 2017 г.); Азиатские игры 2018 г. в Индонезии (г. Джакарта); Кубок Азии (Узбекистан, г. Самарканд, 22-24. 10. 2018 г.).

В эксперименте приняли участие 28 высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: мастеров спорта международного класса (МСМК) со спортивным стажем свыше 6 лет – 8; мастеров спорта (МС) со спортивным стажем свыше 5 лет – 10; кандидатов в мастера спорта (КМС) со спортивным стажем от 3 лет – 10. Испытуемые были разделены на контрольную и опытную экспериментальные (одинаковый уровень подготовленности) группы по 14 гребцов в каждой.

Тренировки проходили по следующей схеме: понедельник и вторник – по 2 тренировки (утром и вечером); в среду – 1 тренировка утром; в четверг и в пятницу – по 2 тренировки (утром и вечером); в субботу – 1 тренировка утром; в воскресенье – контрольная прикидка. Утренние занятия в основном были индивидуального характера, на которых совершенствовалась спортивная техника. Вечерние тренировки были комплексного характера.

совершенствование техники, тактики и физических качеств.

Учитывая данные, полученные в предварительном эксперименте, был составлен план дальнейшего исследования. Этот план предполагал следующее:

- диагностика физических качеств, спортивно-технической и функциональной готовности гребцов;
- анализ полученных данных и коррекция личных планов тренировок гребцов с учетом постоянной информации об их подготовленности и результатов педагогических тестов;
- выбор тренировочных средств с учетом уровня личной готовности гребцов и в соответствии с разработанной программой.

Перед педагогическим экспериментом в опытной и контрольной группах были проведены педагогические тесты и выявлены показатели медико-биологического контроля. Испытуемые опытной группы в течение педагогического эксперимента тренировались по разработанной нами программе специальных экспериментальных физических упражнений в комплексных тренировках с последовательным решением исследовательских задач. Испытуемые контрольной группы занимались по общепринятой программе.

Ведущей задачей педагогического эксперимента была оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе подготовки и соревновательном периоде. Кроме того, анализировались изменения спортивных результатов в ответственных состязаниях. После окончания эксперимента у испытуемых опытной и контрольной групп были повторно проведены контрольные педагогические тесты и выявлены показатели медико-биологического контроля.

Для оптимизации предстартовых состояний испытуемыми-гребцами опытной группы перед тренировкой и соревнованиями выполнялись разработанные нами специальные физические упражнения, которые выполнялись сразу после вводно-подготовительной части тренировочных занятий на фоне свежего состояния центральной нервной и мышечной систем в течение 30 минут методом круговой тренировки (приложение В).

В качестве основ учебно-тренировочного процесса гребцов в эксперименте были положены рекомендации, принятые в современной спортивной теории и практике, выявленные путем обобщения литературных данных, а также устного и письменного анкетирования специалистов по гребле на байдарках и каноэ.

При планировании и проведении педагогического эксперимента мы, прежде всего, руководствовались принципами доступности и индивидуализации, которые предполагают строить тренировочный процесс с учетом различий у гребцов индивидуальных особенностей и адаптационных возможностей, предполагающих дифференцированный подход при получении информации об уровне их физического состояния и готовности к стартам.

В процессе эксперимента особое внимание обращалось на построение тренировочного процесса, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, выявленные существующие формы и пути подготовки гребцов высокого класса на байдарках и каноэ в годичном цикле тренировки. С учетом ранее полученных результатов в эксперименте были апробированы пути индивидуализации

тренировки гребцов, в дальнейшем внедренные в практику. Эффективность эксперимента (физическая и техническая подготовленность, функциональные возможности) проверялась путем сравнения достигнутых гребцами результатов с современными квалификационными нормативами.

Средства и методы тренировочных занятий, а также их структура планировались с учетом индивидуальных возможностей и индивидуальной готовности гребцов. Применяемые физические упражнения в тренировках подбирались с учетом результатов индивидуальных планов таким образом, чтобы в процессе тренировок гребцы выполняли оптимальную для себя нагрузку, как по объему, так и по интенсивности. На наш взгляд, это способствовало наибольшему тренировочному эффекту.

Для получения наиболее объективной информации о состоянии организма испытуемых осуществлялся всесторонний контроль следующих параметров их спортивной деятельности: функциональное состояние, уровни развития физических качеств, техническая подготовленность, спортивные достижения.

Согласно плану эксперимента проводились следующие виды контроля:

- углубленное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и функциональных возможностей гребцов;
- этапные комплексные тестирования с использованием специальных контрольных упражнений;
- текущие обследования с целью оперативного контроля за переносимостью нагрузки;
- анализ соревновательной деятельности.

Таким образом, основным для планирования гребцам тренировочных нагрузок являлся индивидуальный подход. Гребцам давалось и они выполняли индивидуальное задание каждый с учетом своей готовности. С учетом своей готовности они выполняли задания или по воспитанию своих отстающих качеств или по совершенствованию сильных. Поэтому тренировки у испытуемых проводились с учетом их индивидуальной готовности, которая определялась путем комплексных обследований.

Во время исследования со спортсменами работали массажисты и психологи.

2.1.6 Динамические врачебные наблюдения

Педагогические наблюдения в нашем эксперименте дополнялись данными динамических врачебных наблюдений, позволявших дать оценку эффективности тренировочных занятий, микроциклов, скорости процесса восстановления организма у гребцов, величине изменений после контрольной тренировки, контрольного соревнования, а также на этапах тренировок и в мезоциклах. Кроме того, нами фиксировался эффект тренировочных занятий с направленностью на воспитание отдельных физических качеств с помощью данных врачебных наблюдений над гребцами в покое и в течение дня; динамика их веса; учитывалась заболеваемость (показатели диагноза состояний гребцов; оценивались самочувствие, уровень готовности к соревнованию, настроение, желание соревноваться, тревожность).

Основной направленностью данных оперативных обследований при тренировках являлась фиксация воздействия тренировочной нагрузки на организм испытуемых гребцов. По показателям врачебных наблюдений вносились корректировки в рабочее планирование на ближайшие тренировки и микроциклы. Развернутые врачебные обследования спортсменов экспериментальных групп проводились два раза в год: в начале и в конце тренировочного макроцикла. Также осуществлялись и текущие медосмотры, на которых еще более тщательно контролировались состояния организма спортсменов в связи с проведением с ними естественного педагогического эксперимента.

В эксперименте систематически после прохождения тренировочных отрезков дистанции у испытуемых определялась ЧСС (по команде тренера спортсмены пальпаторно подсчитывали пульс). При повторной и интервальной тренировке фиксировалось время преодоления тренировочных отрезков. Увеличение этого времени свидетельствовало о необходимости увеличить интервалы отдыха или прекратить тренировку. Конечно, данные методы врачебных наблюдений в целом не решают задачи управления тренировочным процессом, они не всегда достаточно точны и объективны. Но комплексная методика фиксации темпа, скорости и пульса спортсменов способствует надежному управлению тренировками гребцов.

Показатели, полученные в результате врачебных осмотров, анализировались и обобщались в процессе эксперимента, показывая и обосновывая применение различных средств, методов и физической нагрузки.

Во время тестов и экспериментальных занятий врачебно-педагогические наблюдения проводились также и за внешними признаками утомления (анамнез, ЧСС и частота дыхания, ЖЕЛ, сила сжатия кисти, вес тела, нарушения правильности техники выполнения упражнений, покраснение лица, дрожание конечностей и др.).

Врачебно-педагогические наблюдения за испытуемыми осуществлялись также для изучения непосредственного влияния на них физических нагрузок. Они проводились не только во время тренировок, но и до, и после них. Основной задачей, решаемой при помощи этих наблюдений, являлось совершенствование учебно-тренировочного процесса для получения наилучшего эффекта. Данные наблюдения углубляли и расширяли возможности оценки тренированности испытуемых, усовершенствования для них режима и методики тренировочного процесса. Вместе с тем, они были нужны и с чисто медицинской цели, к примеру, для контроля за состоянием здоровья испытуемых и рациональности допуска их к тренировкам.

Наблюдения за непосредственным воздействием на организм испытуемых физических нагрузок во время тренировок позволили решать следующие задачи:

- уточнять представления о состоянии здоровья и уровне тренированности испытуемых;
- оценивать специальную тренированность испытуемых;
- определять величины применяемых физических нагрузок и их соответствие подготовленности испытуемых;

- индивидуализировать тренировочный процесс для каждого испытуемого;
- определять более рациональное сочетание и последовательность использования разных средств и методов тренировки в каждом занятии и между ними;

- устанавливать оптимальный (для улучшения тренированности) интервал отдыха между упражнениями;

- определять количество упражнений и их интенсивность для улучшения тренированности и предупреждения переутомления и перетренированности.

Все испытуемые в начале и в конце педагогического эксперимента подвергались углубленному обследованию. Тем не менее, в промежутке между этими обследованиями в состоянии их здоровья и тренированности могли произойти существенные изменения, благоприятные или неблагоприятные. Регулярно проводимые врачебно-педагогические наблюдения выявляли эти изменения и позволяли вносить корректировки в систему тренировок.

Данные наблюдения в естественных условиях тренировок позволяли более верно оценивать физическую подготовленность и специальную тренированность гребцов, а при повторных обследованиях – судить об их изменениях на разных этапах тренировочного процесса. Обследования во время тренировок позволяли сопоставлять физические реакции организма с уровнем развития и тренированности гребцов, сравнивать показатели врачебных исследований с эффективностью двигательной деятельности (хронометрирование, учет и фиксация контрольных тестов).

Влияние физических нагрузок на организм испытуемых изучалось с целью выяснения соответствия экспериментальной методики и режима тренировок уровню их тренированности, профилактики перенапряжения, переутомления и перетренированности. Динамические врачебные наблюдения в естественных условиях тренировок помогали лучше выявить личностные особенности гребцов, их адаптацию к разным физическим нагрузкам, характер и степень восстановления после различных физических упражнений.

Важными задачами врачебно-педагогических наблюдений являлись оценивание рациональности учебно-тренировочного процесса, оптимизация дозирования нагрузки, выявление пауз отдыха между упражнениями и нахождение более рациональных сочетаний различных средств и методов в тренировках.

В исследовании устанавливались конкретные недостатки при организации и в методике проведения тренировок (недостаточная разминка, неоправданно быстрое усложнение упражнений, отсутствие индивидуального подхода при различной готовности гребцов). Выявление и устранение данных недостатков способствовало повышению качества тренировок. При этом, данные врачебно-педагогических наблюдений способствовали установлению связи выявленных отклонений в состоянии здоровья гребцов с вызывающими их причинами.

До и после естественного педагогического эксперимента определялись реакции организма гребцов на дозированные физические нагрузки. Дозированные физические нагрузки заключались в том, что в начале тренировки 6-8 минут выполнялась общеразвивающая разминка. После этого гребцы выполняли 6

пробежек по 30 м с паузами отдыха 2 минуты на максимальной скорости. До и после данных нагрузок регистрировались ЧСС и уровень силы сгибателей кисти.

Выявляемые реакция сердечно-сосудистой системы и сила сжатия кисти на динамическую работу позволяли сделать заключение о приспособляемости испытуемых к физическим нагрузкам и о их функциональных возможностях, как системы кровообращения, так и всего организма в целом, так как ЧСС является одним из важнейших показателей состояния органов кровообращения и индикатором физических нагрузок [325].

ЧСС подсчитывалась за одну минуту как в состоянии покоя, так и в условиях физических нагрузок.

Таким образом, показатели врачебно-педагогических наблюдений способствовали естественно-научному обоснованию методики экспериментального проведения тренировок, что обеспечивало более полное и глубокое освещение исследуемой проблемы.

2.1.7 Математико-статистическая обработка полученных в исследовании результатов

Получаемые в исследовании показатели подвергались статистической обработке по методикам, изложенным в литературных источниках [332, с. 61, 80 и др.]. Оценка параметров производилась на основе расчета следующих статистик:

- \bar{X} – средняя арифметическая;
- S – стандартное отклонение;
- V – коэффициент вариации;
- t – критерий достоверности полученных изменений;
- P – степень достоверности изменений средних показателей.

Методы математической статистики применялись: для объективного обоснования надежности и достоверности количественных характеристик используемых совокупностей; выявления критерия достоверности разницы выборочных средних, как показателя влияния использованных средств и методов на предстартовые состояния испытуемых и все остальные исследуемые признаки.

Были рассчитаны основные статистические оценки параметров по каждому признаку: вычислялись средняя арифметическая величина \bar{X} с ошибкой ($\pm m$), среднее квадратическое отклонение S с ошибкой ($\pm m$), коэффициент вариации V с ошибкой ($\pm m$). Для сравнения основные статистические оценки параметров по каждому признаку выявлялись как для испытуемых опытной, так и контрольной групп.

Выявленные параметры статистики сравнивались между собой с применением t – критерия Стьюдента для определения существенности разницы между ними. Расчет t – критерия проводился при уровне значимости, равном 95% и $P = 0,05$, числе степеней свободы вариации $V = n_1 + n_2 - 2$. При оценивании результатов статистического анализа критерием существенности различий принимался 5%–й уровень значимости. Достоверность результатов считалась

установленный, когда вероятность их по таблице значений (граничные значения критерия Стьюдента) была не менее 95% [326].

2.2 Организация исследования

Анализ и обобщение литературных источников, сбор первичной информации, проведение естественного педагогического эксперимента, обработка методами математической статистики и интерпретация полученных данных в исследовании проводились в условиях учебно-тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ в период с 2016 по 2019 гг.

В течение первого этапа (2016 – 2017 гг.) исследования изучалась научно-методическая литература по его теме. На основе изучения литературных источников было получено представление о современном состоянии исследуемой проблемы. С учетом конкретных исследовательских задач были определены методы исследования. При этом, мы хорошо понимали высокую значимость используемых методов для успеха всего исследования, так как от адекватности методов и способов действий зависит его научность. При хороших методах можно сделать очень много, а при плохих исследователь будет работать впустую и не получит ценных и точных данных. Методы должны быть достаточно объективными и не очень сложными. Большую ценность представляют из себя комплексные методы, когда сочетаются педагогические, медико-биологические и психологические методы, но в нашем исследовании – при преобладающей значимости педагогических методов. Так, были проведены исследования с использованием педагогических тестов, помогающих регулировать оптимизацию предстартовой готовности гребцов на байдарках и каноэ.

В аспекте выбранной темы исследования также проводились беседы-интервью с ведущими тренерами и спортсменами, занимающимися греблей на байдарках и каноэ, из стран СНГ и дальнего зарубежья для выявления их мнения об алгоритмах совершенствования спортивного мастерства в предсоревновательном этапе и соревновательном периоде подготовки гребцов. В итоге, были обоснованы факторы, которые предполагали оптимальное решение поставленных в исследовании цели и задач; сформулированы рабочее название темы и рабочая гипотеза исследования, определены цель, объект и предмет исследования, а также методика статистической обработки полученных в исследовании результатов.

В течение первого этапа была накоплена и систематизирована информация для определения основных направлений решения важной и сложной проблемы исследования педагогических критериев, влияющих на предстартовую готовность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ к состязаниям. Проводилась организационная работа. Здесь готовились анкеты опросов, протоколы и дневники педагогических наблюдений и экспериментов, необходимый инвентарь. На данном этапе комплектовались контрольная и опытная группы. При подборе испытуемых обеих групп мы исходили из их однородности по следующим критериям: возраст, пол, физическая и техническая подготовленность. Также учитывалось и отношение испытуемых к

исследованию.

В течение второго этапа (IV. 2017 – XI. 2018 гг.) был проведен основной естественный педагогический эксперимент, для которого была разработана и реализована авторская программа подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ по оптимизации у них предстартовой готовности в период участия их в состязаниях.

Также в данный период в процесс подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ была внедрена разработанная авторская программа педагогического контроля и оценки показателей тренировочной нагрузки, а также оптимизации их предстартовых состояний.

Разрабатывая экспериментальную методику предстартовой оптимизации в подготовке гребцов опытной группы в предсоревновательном этапе и соревновательном периоде, нами учитывались: показатели общей работоспособности; спортивно-техническая и тактическая готовность; индивидуальные особенности восстановления организма гребцов после нагрузки; целеустремленность. С учетом этого, нами использовались алгоритмы различных видов общей и специальной физической нагрузки. Алгоритм физической нагрузки являлся основной составляющей при планировании недельных циклов в эксперименте. Эта программа была разработана с использованием алгоритмов различных видов нагрузки для решения задач тренировки гребцов в предсоревновательном этапе и соревновательном периоде.

Перед экспериментом у испытуемых контрольной и опытной групп были получены результаты контрольных упражнений. В процессе эксперимента испытуемые контрольной группы тренировались по общепринятой системе занятий, а опытной - по разработанному нами плану. Для анализа подготовленности испытуемых фиксировалось изменение их спортивных показателей в ответственных состязаниях. После педагогического эксперимента в контрольной и опытной группах повторно было проведено контрольное тестирование и получены показатели педагогического и медико-биологического контроля.

Экспериментально проверенная таким образом методика подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе и соревновательном периоде была внедрена в тренировочный процесс сборной команды Казахстана по гребле на байдарках и каноэ. Эффективность использованной данной методики подтверждена, в частности, успешным выступлением испытуемых опытной группы на: Чемпионате Азии (Китай, г. Шанхай, 15-18. 10. 2017 г.); на 5-й летней Спартакиаде РК (г. Уральск, река Чаган, 05-09. 06. 2019 г.) и др.

Обработка и анализ материалов исследования проводились **на третьем этапе (XI. 2018 – VI. 2019 гг.)**. Используя методы математической статистики, полученный материал исследования обрабатывался путем вычисления средних арифметических величин, их ошибок, средних квадратических отклонений, критерия достоверности разницы выборочных средних.

Результаты теоретических и экспериментальных исследований внедрены и используются в учебном процессе Международного Silkway университета

(Шымкент) на кафедре «Физической культуры и спорта» в курсе «Методика преподавания физической культуры и спорта», в Южно-Казахстанском педагогическом институте имени М. Сапарбаева (Шымкент) на кафедре «Начальной военной подготовки и физической культуры» по специализации преподавания водных видов спорта и на кафедре «Теоретических основ физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма.

Положительной эффект основных результатов данного исследования подтвержден соответствующими актами внедрения (приложение А).

Выводы по 2 разделу

Полученные путем применения представленных в данном разделе научных методов и организации исследования результаты нами были проанализированы применительно к выдвинутой рабочей гипотезе, осуществлен синтез полученных фактов и явлений. Также они были сравнены с данными в литературе и в спортивной практике. Анализ и синтез количественных показателей в исследовании осуществлялся путем их математической обработки, в результате чего выявлялась статистическая достоверность полученных данных.

Эффективность результатов данного исследования проверялась внедрением их в практику тренировочного и соревновательного процессов высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, так как по нашему мнению и мнению академика С. Г. Струмилина «Наука, как процесс познания находит свое логическое завершение лишь с момента внедрения ее теории в практику, т.е. с момента реализации ее идей» [327].

Таким образом, представленный в данном разделе материал дает достаточное основание для утверждения о том, что использованные методы и организация проведенного исследования, получения и обработки авторских фактических данных логически увязаны с поставленными в нем целью и задачами и обеспечивают полную согласованность решаемой проблемы с основным естественным педагогическим экспериментом и всем исследованием.

3 РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

3.1 Специальные экспериментальные физические упражнения и научное обоснование их эффективности для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

В настоящее время многими учеными признан тот факт, что готовность спортсмена – это решающий фактор 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.

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.

Известно, что подготовка спортсменов подразделяется на общую и специальную. Д.Я. Райгородский [328] 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 в предсоревновательном этапе и 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 [329].

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.

Во многих исследованиях [330 и др.], в том числе и в наших [17, с. 156-162 и др.] отмечается, что предстартовые состояния спортсменов имеют большое значение при их подготовке и выступлениях на состязаниях. 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 [331]. 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.

В научных источниках имеется довольно значительное количество материала по физической, спортивно-технической и тактической подготовке спортсменов [332-335 и др.], но недостаточно освещается проблема подготовки их нервной системы к предстоящим соревнованиям. Из имеющихся иностранных публикаций, относящихся в какой-то мере к данной проблеме, можно отнести лишь небольшое их количество, которых явно недостаточно [336-339].

Однако значительную роль в спортивной практике играет именно проблема волнения спортсменов до соревнований, что часто бывает связано с их перенапряжением, лихорадочным состоянием, т. е. с тем, что они называют «мандраж». Многие тренеры и методисты задумываются над тем, как обеспечить контроль над чувствами и настроением спортсменов, как устранить пагубное и неприятное нервное напряжение, порождающее до соревнований «скованность», «спортивный паралич», неуверенность в своих силах [340].

Изучая отечественную и зарубежную литературу по педагогике и психологии спорта, теории и методике спорта, мы пришли к заключению, что все спортсмены желают выиграть, однако не все из них имеют для этого достаточную волевою подготовку. К выступлению на соревновании не все способны собраться, убрать мысль о возможности проиграть. Воля к победе связана с интеллектуальным развитием. Иногда бывает так, что спортсмены с более развитыми физическими возможностями проигрывают слабым соперникам, не умея настроить себя на победу и устранить свое волнение до соревнования.

Большинство спортсменов до соревнования волнуются. Чем важнее соревнования, чем больше спортсмены стремятся выступить более успешно, тем больше они волнуются и тем хуже это влияет на возможность выигрыша спортсменов. Несомненно, волнение спортсменов естественно и даже является несколько полезным, так как оно мобилизует их силы и внимание, способствует улучшению подготовки к соревнованиям. Тем не менее, по некоторым причинам данное волнение и способствующие ему напряжения настолько велики, что они ведут к пониженной настроенности и сильным нервным напряжениям, а это отрицательно влияет на достижения спортсменов.

Так как ощущаемые спортсменами переживания зависят от их интеллектуальных качеств, то, как правило, от напряжений, вызываемых этими переживаниями, страдают более других спортсмены с более чувственной и возбудимой нервной системой. Возможность данных спортсменов в мыслях вообразить картину предстоящих спортивных усилий бывает такой большой, что они, естественно, реагируют на это соответственно. Эти спортсмены испытывают состояния перенапряжения уже за один, два дня до соревнования. Данную перенапряженность, вследствие волнения, отдельные иностранные исследователи называют «аффектированной напряженностью», в отличие от «координационной напряженности», вызываемой сокращением мышц-антагонистов, т. е. противоположных работающим мышцам [340, с. 72].

Данные переживания, как правило, представляют из себя беспокойство спортсмена за итог соревнований и успехи в них.

Кроме отдельных некоторых других причин сильных нервных возбуждений спортсменов бывают друзья, знакомые, желающие видеть своих друзей победителями, и тренеры, не умеющие скрыть свое волнение и старающиеся более тщательно настроить спортсменов до соревнования, чтобы они не забыли что-нибудь. Постоянно воодушевляющие друзья и знакомые не снижают волнение у спортсменов. Каждый раз, когда кто-то спрашивает у спортсмена, какое у него настроение, что-то, чтобы его ободрить, спортсмен ощущает перевозбуждение и мышечную напряженность. Задачи, возлагающиеся на спортсменов в ответственных соревнованиях, информация о сопернике также приводят их к волнению. Их излишнее волнение увеличивается с приближением соревнования и, если растущую напряженность не понизить, она вызовет вредные отрицательные эмоции. В связи с этим, чтобы свести эти волнения к минимуму, мы перед соревнованием стремились, в первую очередь, держать спортсменов и всю команду в уединении. Мы считаем, что в результате встреч и разговоров спортсмены могут перевозбуждаться, быть сильно возбужденными, что отрицательно повлияет на их реакцию во время соревнования.

Характерными признаками волнения у наших испытуемых являлись:

1. Возникновение сонного и вялого состояния.
2. Пониженное, тревожное настроение, которое испытуемые обозначали обычно словами: «...Я не в своей тарелке», «...меня как будто подменили» и т. д.
3. Чувство тяжести в животе, обильное выделение пота на руках и под мышками, ощущение слабости и т.п.

В итоге, испытуемые часто не могли выполнить нужные движения, которые раньше они выполняли свободно. Они ощущали, что мышцы их не в порядке; напряжение бывало так велико, что в таком состоянии они не способны были выступать должным образом, с обычным мастерством. Особенно ярко это проявлялось перед стартом. Спортсмены хорошо тренируются, демонстрируя свое преимущество даже иногда над значительно более сильными и опытными спортсменами, но как только выходят на старт соревнований, их как бы подменяют и они проигрывают соперникам. Все это часто проявлялось у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ (наших испытуемых).

Иногда напряжение в процессе выступления испытуемых на соревновании бывало едва заметным, но все - таки достаточным для того, чтобы отрицательно повлиять на результат. Оно проявлялось в том, что гребец, к примеру, не доводил гребок до конца с должной силой, или он сбивался с темпа и т. д. Даже если гребец не осознавал это напряжение, оно все равно влияло на него отрицательно. Объясняется это, на наш взгляд, тем, что, когда напряжение возрастает до значительного, мышцы сжимаются, создается давление на кровеносные сосуды и нарушается нормальный приток крови к нервам и мышцам. Подобное нарушение нормального кровообращения приводит к

функциональному расстройству, а это нарушает пищеварение, вызывает головную боль, чувство слабости и т. д. Если же мышцы остаются в напряжении длительное время, они испытывают утомление, и у спортсменов возникает чувство усталости и апатии, сонливость и вялость, ощущение, как будто они уже участвовали в соревновании. Когда спортсмены с таким мышечным напряжением начинают соревноваться, их скованность переходит в координационную напряженность и мешает точной координации действий. Подобная скованность охватывает в какой-то мере все мышцы. В результате, мышцы, которые не должны были выполнять те или иные движения, мешают эффективной работе мышц, производящих эти движения.

Также нежелательным явлением при перенапряжении, на наш взгляд, являются химические выделения, возникающие при мысли о предстоящих соревнованиях. Уже до соревнования при возникновении большой напряженности в организме спортсмена возникают токсические явления. В ограниченной мере и в нужное время сопровождаемые движениями эти выделения бывают даже полезными. В большом же количестве и не сопровождаемые мышечной деятельностью они вызывают у спортсмена вялость и сонливость.

Нежелательным ощущением, которое спортсмены испытывают при излишнем напряжении, является поверхностное, неровное и учащенное дыхание, возникающее из-за скованности мышц дыхательного аппарата. При этом, спортсмены не получают нужного количества кислорода и не освобождаются полностью от израсходованного. Это приводит к головокружению, тошноте, головным болям и различным другим неприятным ощущениям и, конечно, учащенному сердцебиению, что, в свою очередь, вызывает у спортсменов еще более нервное состояние и выводит их из душевного равновесия.

Возникающие у спортсменов перед стартом волнение и напряженность способствуют ряду нежелательных явлений, взаимно сопутствующих друг другу, вызывая у них плохое настроение, нередко заставляя думать о том, чтобы вообще закончить занятия спортом и, что самое плохое, мешают правильной работе мышц.

Для того, чтобы помочь спортсменам устранить свои нервные напряжения, научить их преодолевать растущую напряженность перед стартом, нами в течение нескольких лет проводились исследования для выработки практических мер с целью устранения указанных отрицательных явлений.

Мнения многих тренеров и спортсменов-гребцов, наши собственные исследования [341, с.74-79; 342, 343], изучение и анализ статистических показателей выявили, что данную важную проблему можно в значительной мере разрешить не только используя самовнушение и психологические средства и методы, как это рекомендуют многие специалисты гребли и тренеры, но и применяя специальные физические упражнения. В связи с этим, нами было разработано несколько комплексов таких специальных физических упражнений (приложение В), исполнение которых до старта значительно влияло

на снижение у квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ высокого напряжения до соревнования. Данные упражнения были предназначены для снижения мышечной напряженности, как правило, мешающей исполнению движений с максимальной эффективностью и ведущей к чрезмерному и быстрому утомлению. Они оказались довольно действенными если выполнялись систематически.

По мнению многих гребцов и тренеров, данные упражнения весьма эффективны как снижающие возникающее мышечное напряжение, так и как средство, предотвращающее вредные последствия чрезмерной напряженности. Если данные упражнения выполнять систематически, то они помогают воспитывать и «чувство расслабления», а это, в свою очередь, дает возможность спортсмену почувствовать даже минимальное возникновение напряженности, научиться управлять расслаблением мышц, что содействует росту спортивных достижений.

Проведенный нами естественный педагогический эксперимент выявил, что данные упражнения представляют из себя ценность даже и тем гребцам, которые не испытывают какой-либо заметной напряженности до соревнования. Эти упражнения тренируют мышцы таким образом, что они, несмотря даже на острую нервную напряженность, препятствуют физическому изменению в организме, вредно отражающемуся на спортивные показатели спортсмена.

Педагогический эксперимент также выявил, что у одних гребцов, отличающихся своим упорством, энтузиазмом и уже отработанным контролем над мышцами, эффективность данных упражнений сказывалась быстрее, а другим необходимо было некоторое время тренировок, после чего у них тоже ощущались положительные ощущения. Чем больше гребцы использовали данные упражнения на тренировках, тем легче им становилось их выполнять и тем быстрее у них устранилась напряженность. Если гребцы выполняли эти упражнения систематически, на протяжении нескольких недель, то им уже не надо было напоминать о них. По мере их применения они начинали чувствовать себя гораздо лучше и замечали в своем самочувствии такую значительную перемену, что уже привыкали выполнять их без напоминаний. Данные упражнения полезны и для самих тренеров, испытывающих нервное напряжение до выступления своего спортсмена или в течение соревнования.

В качестве примера приводим один из таких комплексов, апробированных нами в естественном педагогическом эксперименте у квалифицированных гребцов опытной группы на байдарках и каноэ (наглядное изображение всего комплекса представлено в приложении В).

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 4 секунды, затем сделать медленный выдох, расслабив как можно больше мышц. Повторить 8-10 раз, каждый раз увеличивая расслабление. Расслабление необходимо всегда увязывать с каким-нибудь словесным сигналом или ощутить себя расслабленным после большого напряжения.

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 несколько 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 8-10 раз.

3. И.п. – ноги расставлены поудобнее. Глубокий вдох, вытянуть руки за головой и сильно потянуться. Напрячь все мышцы, задержав это положение в течение нескольких секунд. Затем выполнить медленный выдох и расслабить все мышцы. Руки непроизвольно 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». Повторить 8-10 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 в течение нескольких секунд. Выдохнуть, верхняя часть тела и голова свободно «проваливаются» между колен. Полностью «провалившись», задержать это расслабленное положение в течение нескольких секунд. Выполнить еще один глубокий вдох, несколько приподнять верхнюю часть тела и опуститься расслабленным еще больше, до тех пор, пока тыльная часть рук не будет свободно лежать на полу. Повторить 8-10 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 в течение 1 секунды. Сделать выдох и расслабить мышцы живота. Легко помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Повторить 8-10 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 1-3 минут. Убедившись, что достигнуто максимальное расслабление, выполнить небольшой вдох и расслабиться еще сильнее.

7. И.п. – сидя поудобнее. Не напрягаясь, вращать поочередно ступни ног, голову, челюсть, плечи, кисти рук. Каждый вид вращения выполнять по 40-50 секунд. Амплитуда вращений должна быть как можно больше. Выполнять упражнение медленно и чтобы при этом тело было расслабленным.

Для расслабления мышц бедер и таза, которые являются центром максимально напряжения, необходимо лечь на спину и выполнить вращательные движения в следующем порядке: медленно и расслабленно отвести ногу как можно больше в сторону, далее согнуть ее в коленном суставе, «вывернуть» наружу таким образом, 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, передвигая ее как можно дальше внутрь таким образом, чтобы она пересекала линию тела, далее вернуть ее в и.п. В случае, если

данное упражнение выполняется медленно, без напряжения, оно быстро приводит к очень хорошим результатам для расслабления.

8. Прыжки расслабившись, далее выполнить несколько раз движения, которые будут выполняться на состязаниях, как можно более расслабившись, вдыхая каждый раз при таких движениях, как гребок.

Весь комплекс этих упражнений подтвердил свою эффективность в естественном педагогическом эксперименте ($P < 0,01$) в период от его начала к соревновательному периоду (Чемпионат РК 21-25 марта 2018 г.).

В практике спортивной подготовки для оценки уровня нервно-психического напряжения у спортсмена, выходящего на старт соревнований, используется большое количество разнообразных методов. В нашем исследовании мы выбрали наиболее простые методы, достаточно апробированные, несложные в обработке и истолковании, а также не требующие использования сложной и дорогостоящей аппаратуры. Овладение этими методами под силу любому практику (тренеру, врачу, психологу).

Для выяснения вопроса об увеличении или уменьшении предстартовых возбуждений и для характеристики предстартового состояния у испытуемых экспериментальных групп регистрировались показатели частоты пульса на лучевой артерии в течение 60 сек. пальпацией после 3-4 мин. расслабленного положения. Регистрация частоты пульса происходила в тренировочные дни за 10 минут до тренировки и в дни соревнований за 30-40 минут и за 5-10 минут до старта. По нашим данным, предстартовые сдвиги были особенно заметны в последние часы или даже десятки минут до старта.

Наравне с изложенным, проводились и педагогические наблюдения над поведением спортсменов, фиксировались их разговоры, проводился специальный опрос для выяснения их предстартового состояния.

Анализ полученных данных показал, что на начальном этапе исследования из 14 гребцов опытной группы один был отнесен к состоянию боевой готовности, восемь – к состоянию предстартовой лихорадки и пять – к состоянию предстартовой апатии. Исследование предстартовых состояний испытуемых контрольной группы показало примерно такие же результаты, как и в опытной группе (рисунок 3).

Предложенные нами специальные физические упражнения в изменении предстартовых состояний гребцов дали следующие результаты. Положительные сдвиги в показателях предстартовых состояний гребцов опытной группы были особенно заметны в последние десятки минут до старта. Так, у 14 гребцов, принявших участие в эксперименте, предстартовые реакции чаще всего возникали непосредственно перед стартом (40,8 %) или за 1–2 часа до старта (43,3 %). Предстартовые состояния изменялись у них и в процессе подготовки к соревнованиям. Данное обстоятельство учитывалось и своевременно оказывалась поддержка спортсменам. Также было выявлено, что те гребцы, которые были отнесены к таким формам предстартовых состояний, как предстартовая лихорадка и стартовая апатия, показывали на соревнованиях результаты хуже, чем на тренировках.

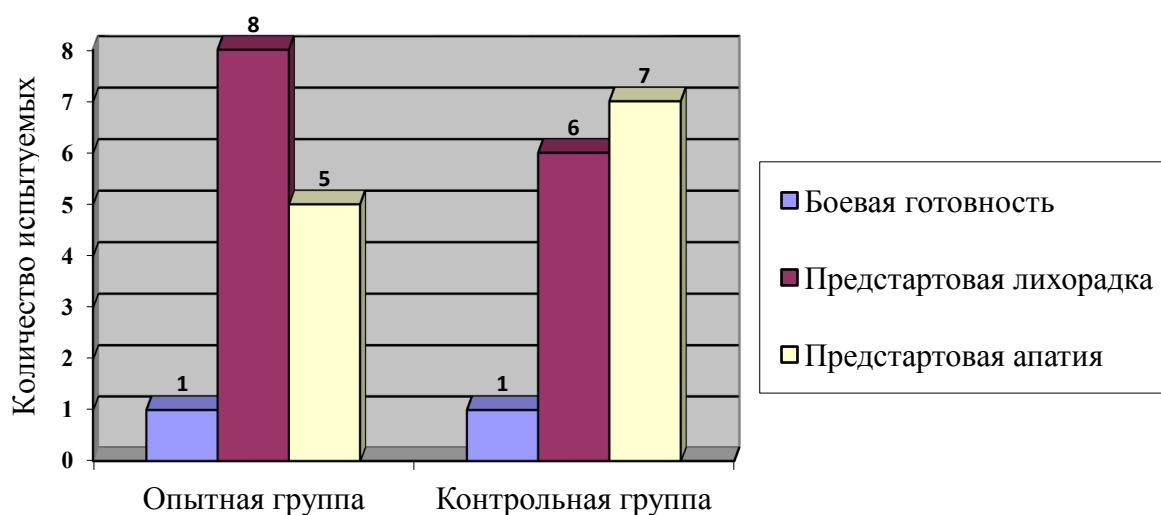


Рисунок 3 – Диаграмма показателей распределения гребцов по видам предстартовых состояний до педагогического эксперимента

Дж. Кретти Брайан [336, с.129-130] показал, что «некоторые психологи, психиатры и физиологи, интересующиеся проблемами психологии спорта, разработали и частично исследовали ряд методов регуляции уровня возбуждения у спортсменов до, во время хода соревнований и после выступления». Некоторые методы достаточно точны, основываются внешними периферическими реакциями и помогают спортсменам достигать разных степеней мышечных расслаблений и напряжений. При этом меняются и их внутренние эмоциональные и физиологические состояния. В отдельных методах делается акцент на изменение психических состояний: настроение спортсменов, ход их мыслей и др. Есть также методы, сочетающие влияние на центральные и периферические функции нервной системы спортсменов. Но, некоторые из перечисленных методов являются обобщением клинического опыта без какого-нибудь экспериментального обоснования или методологии.

При анализе полученного материала выявилась четко выраженная тенденция в том, что уровень предстартовых состояний гребцов во многом влияет на результативность их выступлений на соревнованиях [344]. Итоги исследования предстартовых состояний у испытуемых опытной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента представлены на рисунке 4.

Анализ полученных данных показал, что в конце исследования из 14 гребцов опытной группы 12 были отнесены к состоянию боевой готовности и по одному к состояниям предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. У испытуемых контрольной группы подобных положительных изменений не произошло.

Разработанные нами экспериментальные физические упражнения выполнялись испытуемыми ежедневно утром после подъема и вечером до сна (особенно тщательно в последний вечер накануне соревнований), а также в любое время, когда спортсмены начинали ощущать возникновение у себя

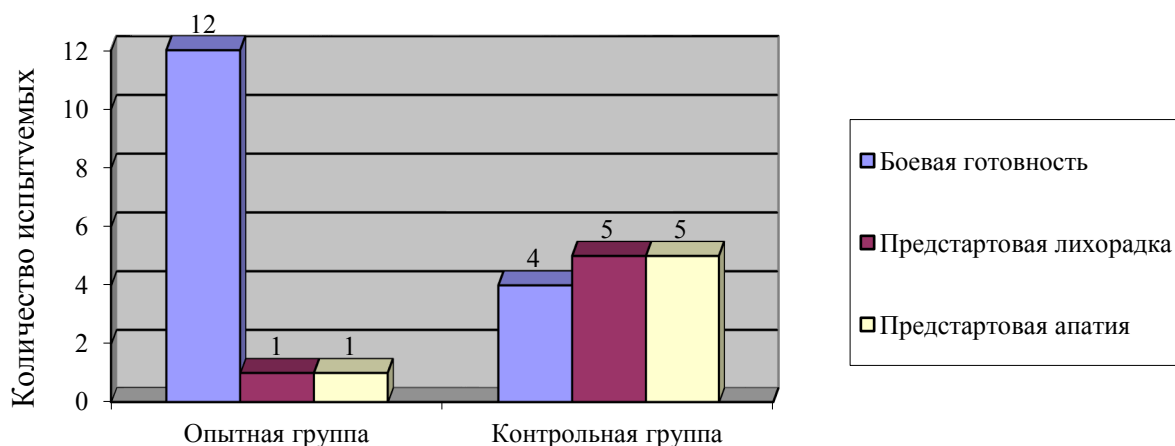


Рисунок 4 – Диаграмма показателей распределения гребцов по видам предстартовых состояний после педагогического эксперимента

состояния напряжения. Кроме того, они выполнялись по частям в паузах между стартами в процессе соревнований для того, чтобы предотвратить возникновение напряжения, вызываемого возбуждением и нарастающим утомлением. Напряжённость вызывает у спортсменов негативную настроенность перед самым стартом и способствует ряду отрицательных моментов, усугубляющих друг друга. Эти упражнения помогали спортсменам чувствовать себя непринужденно, расслабленно, бодро. Они снижали у испытуемых усталость, сохраняли бодрое настроение, а также «психологическую форму», которая является составляющей спортивной формы.

Чтобы снять нервное напряжение перед сном, испытуемые, уже находясь в постели и стараясь заснуть, выполняли в определенном темпе несколько медленных, ненапряженных глубоких вдохов. При вдохе они слегка напрягали все мышцы, при выдохе стремились полностью расслабиться. Выполнялось это упражнение в течение 2-3 минут. Убедившись, что достигнуто максимальное расслабление, испытуемые делали небольшой вдох и расслаблялись еще больше.

Везде, где только можно, спортсмены делали любое из данных упражнений. После их выполнения в течение некоторого периода они выбирали те группы мышц, которые требуют большего внимания, особенно кистей рук, челюсти, плеч и брюшного пресса; определяли, какие мышцы более напряжены, и уделяли им особое внимание. Мы рекомендовали испытуемым выполнять любое возможное в данных условиях упражнение каждый раз, когда они отдыхали между стартами, ожидали свою очередь, сидя на скамейке и т.п.

В проблеме борьбы с предстартовыми нервными напряжениями мы против общепринятых методов и считаем, что спортсмены уделяют много времени на то, чтобы овладеть искусством расслабления усилием воли. Учитывая многолетний практический опыт и собственные научные исследования, мы сделали вывод, что попытки насильственного снижения

нервной напряженности, как правило, кончаются неудачей, так как они основаны на ложных принципах и непонимании функций мышц и их связи с нервной системой. Спортсменам, у которых во время нервной напряженности возникает нарушение равновесия между физическими и умственными действиями, нужны не насильственные расслабления и сознательное отвлечение мозга от беспокойства, а физические упражнения. Во время нервной напряженности нужно оставить мозг в покое, а мышцам дать соответствующие специальные физические упражнения, после чего расслабление возникает естественным образом. Изучив вопрос об упражнениях, как о средстве борьбы с нервной напряженностью, мы стали положительно относиться к специальным физическим упражнениям, выполняющимся сознательно, под контролем головного мозга и направленным на то, чтобы привести в оптимальное состояние мышцы и остальные части тела.

С учетом того, что нервное напряжение бывает наибольшим к концу дня, когда спортсмен утомлен и нуждается в полноценном сне, мы предлагали испытуемым также следующую специальную систему упражнений:

1. Лежа на спине, вытянувшись во всю длину. Под голову положить очень низкую подушку или не класть ничего. Голова должна касаться матраца затылком, но не его верхней частью. Стопы ног должны быть свободно развернуты наружу так, чтобы расслабились внутренние мышцы таза. Упражнение необходимо начинать с рук. Сначала необходимо скрючить пальцы и напрячь мышцы рук, затем прочувствовать натяжение мышц до максимума, подержать их так в течение минуты и расслабить. При этом необходимо сосредоточить внимание на руках и овладеть техникой выполнения этого упражнения, после которого будет легче использовать подобные упражнения для других частей тела и для всего тела полностью.

2. После овладения расслаблением рук можно переходить к ногам, точно также сокращая и расслабляя их мышцы. Чтобы сократить мышцы ноги, можно, выпрямив ногу в колене, прижать ее к постели вниз; сильно напряженные мышцы подержать в данном состоянии в течение минуты, затем расслабить. Поднимание ног с постели необходимо делать так, чтобы сокращались большие брюшные мышцы. Подержав их некоторое время в сокращенном состоянии, расслабить. Далее, положив руку за голову, поднимать голову и плечи так, чтобы напрягались мышцы брюшного пресса и межреберные мышцы. Подержав их так в течение нескольких секунд, полностью расслабиться.

3. Научиться расслаблять главные мышцы шеи: Подняв голову с постели, наклонить ее вперед до тех пор, пока не напрягутся мышцы шеи. Подержав ее так в течение минуты, расслабиться и дать голове свободно упасть на постель. Также проделать упражнения для боковых шейных мышц, поворачивая голову то в одну, то в другую сторону таким образом, чтобы все мышцы поработали. Затем полежать спокойно, держа руки таким образом, чтобы они касались концами пальцев. Далее вообразить, что именно с этого начинается напряжение

всех мышц, а затем постараться прочувствовать уменьшение мышечного напряжения по мере того, как мышцы расслабляются. Далее попытаться почувствовать, как сокращение и расслабление мышц проходит по всему организму.

Приведенные выполняемые в течение 15-минут ежедневные упражнения до сна облегчали испытуемым умственное и нервное напряжения. В большинстве случаев спортсмены впадали в глубокий освежающий сон, потому что у них находился выход для возбужденного мозга, уменьшалась напряженность мышц и переполненный кровью организм восстанавливал нормальный динамический поток крови во всех кровеносных сосудах. Предлагаемая приведенная система упражнений для достижений нужных показателей требует от спортсменов проявления большой силы воли и самодисциплины. Наш опыт показал, что данные упражнения осваиваются эффективнее, показывая их другим, что они обеспечивают должный контроль над возникающим напряжением и при систематическом их применении у спортсменов исчезают негативные последствия нервных напряжений.

Результаты проведенного естественного педагогического эксперимента представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 – Изменение спортивных показателей гребцов – байдарочников на лодке класса К-1 (1000 м) за время педагогического эксперимента (n = 14)

Группа	Испытуемый	Начало эксперимента	После эксперимента
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
$\bar{X} \pm S$		3,82 \pm 0,33	3,44 \pm 0,27*
Контроль- ная	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
$\bar{X} \pm S$		3,81 \pm 0,32	3,80 \pm 0,31
Примечание – * – Показатель значимо различен по сравнению с началом эксперимента при P < 0,01.			

В таблице 6 видно, что у гребцов – байдарочников на лодке класса К-1 на дистанции 1000 м в опытной группе за время педагогического эксперимента произошли существенные положительные изменения результатов с вероятностью P<0,01. Также положительные изменения на этой же дистанции произошли в опытной группе и у гребцов – каноистов (таблица 7) на лодке класса С-1 (P<0,01). Указанные произошедшие изменения свидетельствуют о

Таблица 7 – Изменение спортивных показателей гребцов – каноистов на лодке класса С-1 (1000 м) за время педагогического эксперимента (n = 10)

Группа	Испытуемый	Начало эксперимента	После эксперимента
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
$\bar{X} \pm S$		4,57 \pm 0,06	4,02 \pm 0,04*
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
$\bar{X} \pm S$		4,58 \pm 0,06	4,54 \pm 0,05
Примечание – * – Показатель значимо различен по сравнению с началом эксперимента при P < 0,01.			

том, что предстартовые состояния гребцов влияют на их готовность к выступлению на значимых состязаниях.

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.

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.

Таким образом, полученные данные подтвердили положительное влияние разработанной нами методики.

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 их выступлению на соревнованиях.

В итоге проведенного педагогического эксперимента произошло достоверное улучшение предстартовой готовности спортсменов опытных групп и к дистанции 500 м, в то время, как гребцы контрольных групп в данном плане остались примерно на начальном уровне. Результаты исследования изменений спортивных показателей гребцов опытных и контрольных групп на дистанции 500 м (К-1) представлены в таблицах 8 [32, с. 280] и 9.

Таким образом, результаты тестирования испытуемых контрольных и опытных групп свидетельствуют о достоверном улучшении показателей у спортсменов обеих опытных квалификационных групп и на дистанции 500 м,

Таблица 8 – Результаты спортивных показателей у гребцов в процессе исследования при прохождении ими дистанции на байдарке (500 м, К-1; $\bar{X} \pm S$)

Квалификация гребцов	Время (мин., с.)			
	Контрольная группа		Опытная группа	
	исходный уровень	после эксперимента	исходный уровень	после эксперимента
МС	1.45, 2 \pm 0.05	1.45, 4 \pm 0.05	1.45, 8 \pm 0.05	1.42, 6 \pm 0,04
	P>0,05		P<0,01	
КМС	1.51, 25 \pm 0,08	1.51, 0 \pm 0,07	1.50, 25 \pm 0,08	1.47, 75 \pm 0,06
	P>0,05		P<0,01	
Примечание – МС (общее количество – 10, опытная группы – 5); КМС (общее количество – 8, опытная группа – 4).				

и на дистанции 1000 м. Полученные данные подтвердили положительное влияние разработанной нами методики.

Достижение поставленной в исследовании цели также зависело от тренерского состава спортивной школы. Уверенное владение тренерами знаниями о важности правильной методики оптимизации предстартовых состояний обеспечило более высокие спортивные показатели у гребцов опытных групп.

Высокий уровень предстартовой готовности проявили в большей степени спортсмены, имеющие более высокую спортивную квалификацию и находившиеся в умеренном уровне тревожности. Гребцы контрольной группы, как правило, проявляли более высокий уровень эмоциональной тревожности перед стартом. Отсюда – их результаты были хуже.

Таким образом, выбранное нами направление по оптимизации предстартовой готовности гребцов в соответствии с их физической подготовленностью и в сочетании с объективной характеристикой их здоровья является на сегодняшний день достаточно перспективным для дальнейшего совершенствования подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и демонстрации ими высоких спортивных результатов. Апробированная в исследовании авторская экспериментальная методика способствует индивидуальной оптимизации предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов и достижению ими высоких спортивных результатов.

Известно, что самым достоверным показателем эффективности той или иной методики совершенствования тренировочного процесса является спортивный результат на соревнованиях. Разработанная нами методика использования специальных физических упражнений способствовала оптимизации предстартовых состояний у испытуемых – гребцов опытной

Таблица 9 – Индивидуальные результаты спортивных показателей у гребцов в процессе исследования при прохождении ими дистанции на байдарках (500 м, К-1; n=18)

Ф.И. спортсмена	Время (мин., с.); исходный уровень	Время (мин., с.); после эксперимента
МС/ контрольная группа		
Ж.Ж.	1,43	1,41
С.Р.	1,47	1,46
Ш.И.	1,44	1,43
Т.В.	1,48	1,45
Б.Д.	1,45	1,44
Сумма времени; $\bar{X} \pm S$	7,27; 1,45 \pm 0,06	7,19; 1,43 \pm 0,05
МС/ опытная группа		
И.В.	1,44	1,40
А.Г.	1,45	1,41
Г.М.	1,47	1,40
М.С.	1,47	1,39
Б.В.	1,45	1,38
Сумма времени; $\bar{X} \pm S$	7,28; 1,45 \pm 0,06	6,98; 1,39 \pm 0,03 *
КМС/ контрольная группа		
Р.Б.	1,50	1,48
П.В.	1,54	1,51
К.В.	1,52	1,50
Я.Э.	1,49	1,48
Сумма времени; $\bar{X} \pm S$	6,05; 1,51 \pm 0,07	5,97; 1,49 \pm 0,06
КМС/ опытная группа		
К.И.	1,51	1,42
К.О.	1,51	1,45
Щ.Г.	1,52	1,43
А.Е.	1,54	1,43
Сумма времени; $\bar{X} \pm S$	6,08; 1,52 \pm 0,07	5,73; 1,43 \pm 0,05 *
Примечание – * – достоверно при P<0,05.		

группы, что положительно отразилось на их спортивных результатах. Так, 26.04.2019 г. в г. Алматы на Первомайских прудах на Чемпионате РК по гребле на байдарках и каноэ сразу 3 гребца из Туркестанской области (Е.А., С.М., И.Л.), использовавшие разработанную нами экспериментальную методику, в мужской байдарке-четверке на дистанции 500 м с результатом 1:24:36 выиграла золотые медали. Никто из испытуемых гребцов контрольной группы, тренировавшихся по общепринятой методике, в число призеров данных соревнований не попал.

Таким образом, применение в тренировочном процессе предложенной экспериментальной методики использования специальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ способствует более успешному их выступлению на соревнованиях.

3.2 Экспериментальная структура предсоревновательного этапа в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

В предыдущем подразделе (3.1) показана научная обоснованность эффективности предложенных автором диссертации и апробированных в естественном педагогическом эксперименте и на крупнейших соревнованиях специальных экспериментальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Но успех в спортивной деятельности зависит не только от содержания тренировочного процесса, но и от многих других факторов. В частности, одним из важных из них является структура завершающего предсоревновательного этапа. Высокие спортивные результаты и победы в крупных состязаниях в большой степени зависят от данного этапа подготовки. От того, как построены тренировки, какая используется нагрузка, как она распределяется и чередуется, как восстанавливаются спортсмены после нее, зависит их подготовленность перед предстоящими состязаниями.

В истории спорта было немало примеров, когда спортсмен, установивший мировой рекорд, проигрывал затем основное соревнование, так как терял спортивную форму, переутомлялся от физической и особенно нервной нагрузки до чемпионата мира или Олимпиады. Иногда спортсмену не хватало времени для подготовки, и прирост достижений происходил после главного соревнования.

На наш взгляд, непосредственная подготовка перед соревнованием высокого уровня исследована еще недостаточно, пока отсутствуют обоснованные рекомендации. В итоге, у многих спортсменов подготовка к ответственному состязанием происходит основываясь на субъективной оценке или, в лучшем случае, с учетом предшествующего опыта. Тренировочная нагрузка в этом случае уже не влияет на подготовку, так как спортсмены боятся перетренироваться. Длительное удержание достигнутого уровня подготовленности ведет, видимо, за счет адаптационных процессов, к снижению спортивных результатов.

С учетом большого значения завершающего этапа подготовки (ЗЭП) перед ответственным соревнованием мы также проводили исследования данного этапа: определяли его длительность, распределение тренировочной нагрузки, необходимость проведения разгрузочных и восстановительных микроциклов. Учитывая полученные данные, приведенная ниже схема построения и распределения нагрузки в ЗЭП была обоснована и проверена в ходе естественного педагогического эксперимента. Успешные выступления гребцов опытных групп в ряде ответственных соревнований подтвердили эффективность разработанной авторской системы их подготовки и

необходимость ее последующего применения. Об этом же свидетельствует и динамика функционального состояния испытуемых опытных групп (таблица 10).

Таблица 10 – Динамика функционального состояния испытуемых экспериментальных групп на байдарке-четверке на завершающем этапе их подготовки (n = 14)

Время обследования	ЧСС в покое ($\bar{X} \pm S$)		
	Контрольная группа (n = 7)	Опытная группа (n = 7)	P
Конец первого восстановительного микроцикла	57±7	58±7	> 0,05
Конец второго накопительного микроцикла	55±6	53±5	> 0,05
Конец третьего нагрузочного микроцикла	54±6	49±4	< 0,05

Основной целью ЗЭП было подвести спортсменов к достижению спортивной формы к основным соревнованиям.

Основными принципами ЗЭП являлись:

- использование гребцами более высоких в сравнении с прошлыми тренировочных нагрузок;
- рациональное их распределение (по напряженности) и чередование их с восстановительными нагрузками;
- тщательный контроль за состоянием гребцов на протяжении всего тренировочного процесса;
- использование восстановительного комплекса для обеспечения высокой работоспособности гребцов;
- комплектование команды на предстоящие состязания завершается до начала ЗЭП.

Длительность ЗЭП в естественном педагогическом эксперименте составила 45 дней, что обосновывалось необходимостью восстановления работоспособности спортсменов после физических и нервных напряжений в заключительных отборочных соревнованиях. ЗЭП состоял из микроциклов, отличающихся своей направленностью и продолжительностью.

Первый микроцикл являлся разгрузочным (7 дней). После основных отборочных состязаний гребцам был необходим отдых и тренировки со сниженной нагрузкой. Их распределение было индивидуальным для каждого из испытуемых с учетом их состояния. За данный период все функции организма постепенно приходили в равновесие, восстанавливались. В то же время, для

того, чтобы в организме гребцов не наступало явление детренированности, полностью тренировки не прекращались.

Второй микроцикл являлся накопительным (7 дней), который характеризовался большим объемом нагрузки со средней интенсивностью и с умеренным процентным соотношением субмаксимальной работы. Характер данного микроцикла был сходным с тренировочной работой в подготовительном периоде, когда совершенствовалась специальная выносливость и создавалась база для воспитания скоростной выносливости. В данном микроцикле ежедневно проводились по 2-3 тренировки, в основном, в лодках (по 30-40 км). Для того, чтобы не допустить переутомления и физических перенапряжений, количество тренировок и объем интенсивной нагрузки увеличивались постепенно.

Третий (7 дней) и четвертый (7 дней) микроциклы были сдвоенными и нагрузочными. Они включали в себя большие по объему тренировочные нагрузки со значительными процентными соотношениями и субмаксимальной и максимальной работы. В данных микроциклах проводился особенно тщательный врачебный контроль для того, чтобы при малейших признаках переутомления или физических перенапряжений у испытуемых можно было бы индивидуально скорректировать содержание тренировок и при необходимости снизить нагрузку на 1-2 дня. Неполное восстановление функций организма спортсменов могло привести к тому, что каждые последующие тренировки будут проходить на фоне остаточного утомления. Это ведет к более высокому тренировочному эффекту. Важно, чтобы не возникало кумуляции утомления и, как следствие, переутомления или физических перенапряжений.

В 3 и 4 нагрузочных микроциклах включались основные тренировочные нагрузки. В каждом из этих циклов проводилось по 19 тренировок (таблица 11). Более напряженные тренировки проводились в те дни и часы, когда предстояли ответственные соревнования.

Таблица 11 – Структура 3-го и 4-го нагрузочных недельных микроциклов

День																		Всего за 6 дней	Итого		
1-й			2-й			3-й			4-й			5-й			6-й					У	Д
У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В				
–	2	1	1	1	2	–	–	–	1	2	1	–	1	1	–	2	1	2	8	6	16
1	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	2	1	–	3

Примечание – У – утро, Д – день, В – вечер; вверху – тренировки по СФП, внизу – по ОФП.

Пятый микроцикл являлся восстановительным (7 дней). Он приходился на время переезда и адаптации на месте проведения предстоящих состязаний. Но даже, если бы заключительная подготовка проводилась на месте состязаний, необходимо было бы уменьшение тренировочной нагрузки не менее чем от 4 до 5 дней.

Шестой микроцикл являлся ударным (7 дней). Тренировки в нем проводились с небольшим объемом, но с максимальной и субмаксимальной интенсивностями.

Влияние данных тренировок на организм гребцов нами изучено еще недостаточно, но по предварительным данным, можно уже предположить, что у них за этот период закрепляется стереотип соревновательной деятельности и устанавливаются планы тактики по раскладке сил на дистанциях. Врачебно-физиологические показатели здесь не должны отклоняться от ранее выявленной индивидуальной нормы.

И наконец, 3-4 дня до соревнования испытуемым представлялась относительная свобода выбора количества, объема и интенсивности нагрузки, которые они определяли в зависимости от своего самочувствия. Но в эти дни следует избегать пассивного отдыха, так как к утру работоспособность гребцов должна была полностью восстанавливаться после нагрузки предыдущего дня.

В процессе всего ЗЭП обязательно использовались средства для восстановления организма испытуемых и повышения их спортивной работоспособности: тепловые воздействия ванн, парная баня и др. Физические раздражители использовались комплексно в течение 25-30 минут; парная баня – отдельно и в сочетании с массажем. При четырехразовых тренировках средства восстановления использовались между 2-й и 3-й тренировками. При этом, комплексные воздействия чередовались с массажем. Для того, чтобы испытуемые не адаптировались к такой последовательности, в микроциклах предусматривалось чередование используемых средств.

На основании собственного практического опыта было выявлено, что время нахождения гребцов на месте соревнований должно составлять 17-18 дней, а вместе с ними – 21 – 22 дня.

3.3 Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе

Усиливающаяся конкуренция в международном спорте диктует необходимость поиска новых путей повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов для достижения ими спортивных результатов мирового уровня.

Высокое спортивное достижение или победа в крупнейших соревнованиях международного уровня в любом виде спорта, в том числе и в гребле на байдарках и каноэ, во многом зависят от завершающего цикла тренировок – этапа предсоревновательной подготовки (ЭПП). От того, как построена подготовка, какие используются нагрузки, как они распределяются и чередуются, насколько восстанавливаются спортсмены после них, зависит их спортивная форма перед предстоящими соревнованиями.

«Хорошо известно, что за счет оптимизации предрабочих состояний спортсменов можно существенно повысить эффективность и надежность их тренировочной и соревновательной деятельности, особенно на этапе непосредственной подготовки к наиболее ответственным выступлениям сезона или олимпийского цикла» [345].

«Наука все больше проникает в процесс физического воспитания и тем больше знаний необходимо для ее осмысленного применения» [346].

В настоящее время «Ни одна из задач тренировки не может быть успешно решена только средствами физических упражнений. Характер спортсмена, уровень его знаний, трудовая и общественная деятельность, быт находятся в тесной связи с его спортивной жизнью и во многом определяют успехи в ней» [347]. Полностью соглашаясь с процитированным высказыванием его авторов, мы, наряду с использованием специальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, показавших свою эффективность в нашем исследовании [341, с. 74-79], очень четко понимали важность соблюдения и общих научно-методических положений в тренировочном процессе на протяжении всего годового цикла, а особенно на этапе предсоревновательной подготовки (ЭПП). Если этого не делать, то сами по себе никакие специальные физические упражнения поставленную нами цель не достигнут. В осуществлении этой цели важное значение как раз и имеет соблюдение общих положений и принципов спортивной подготовки, естественно, с учетом специфики любого вида спорта, в том числе и гребли на байдарках и каноэ. Это также необходимо для предупреждения ошибочной методики в подготовке любого спортсмена. Если на ЭПП будут допущены методические ошибки общего характера, то уже сложно будет говорить об оптимизации предстартовых состояний в последние дни перед соревнованиями. Все должно быть здесь направлено – и соблюдение общих положений и принципов, и специфических – на достижение этой важной цели – оптимизации предстартовых состояний.

В данном исследовании нами широко использовались имеющиеся литературные источники по проблеме оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, а также результаты собственных научных исследований. Вместе с устоявшимися и общеизвестными положениями, в нем рассматривается, возможно много в какой-то мере, дискуссионного материала в соответствии с точкой зрения авторов. Несмотря на то, что литературные источники по построению и содержанию предсоревновательного этапа у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ имеются, но недостаточно изучена в нем педагогическая методика оптимизации их предстартовых состояний. Хотя в настоящее время уже накоплен довольно значительный опыт в использовании средств и методов оптимизации предстартовых и предсоревновательных состояний спортсменов, но до сих пор нет целостного представления об этой методике с учетом индивидуальных особенностей каждого из них. К тому же, это, в основном, психологические средства и методы, о педагогических речи почти не ведется. Но не все команды имеют спортивных психологов и не все спортсмены в одинаковой степени поддаются психологическому внушению (воздействию). Поэтому на ЭПП тренеры, да и спортсмены, в данном случае руководствуются в основном собственным, часто ошибочным опытом и интуицией, что значительно снижает спортивные результаты [348]. Мы, и в опытных, и в контрольных группах делали акцент на соблюдение общепедагогических принципов, правил и положений на протяжении всего годового цикла подготовки, а особенно – на ЭПП.

Управление тренировочным процессом связано с оптимизацией, кроме всего прочего, его структуры и содержания в микроциклах, мезоциклах и макроциклах. Для оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, на наш взгляд, особое значение имеют мезоциклы предсоревновательного этапа подготовки. «Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей» [349].

При планировании и проведении ЭПП во многом мы руководствовались уже имеющимся практическим опытом и рекомендациями известных ученых по данной проблеме, к примеру, таких, как Н.Г. Озолин и Л.С. Хоменков [347, с. 74-80] и других.

Для успешного выступления на самом главном соревновании года необходимо рационально проводить досоревновательную тренировку на ЭПП. В этом смысле мы отводили важное место данному этапу (рисунок 5), целью которого являлось обеспечение их оптимальной подготовки перед соревнованием для показа более высокого результата.

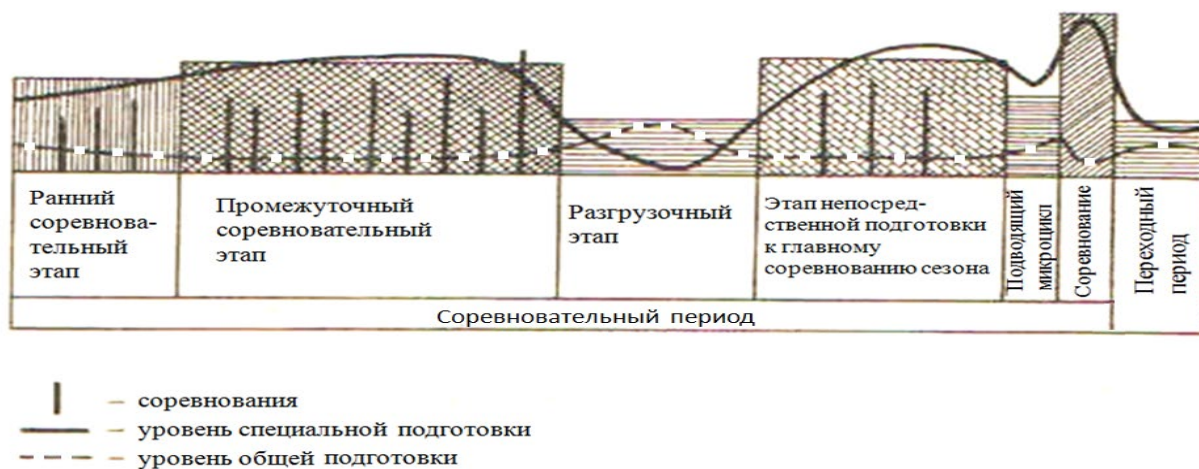


Рисунок 5 – Структура соревновательного периода высококвалифицированных гребцов

Досоревновательная подготовка, ее методы, средства, объем и интенсивность нагрузок и прочее у нас вытекали из предыдущего плана, апробированного на других крупных соревнованиях. Когда соревнование имело лишь тренировочное значение и гребец не ставил цель показать высокий результат, то ЭПП не планировался. Подобные параллельные с тренировкой соревнования планировались только в соревновательном периоде. При участии же в соревнованиях довольно высокого уровня гребцы включали и предсоревновательную подготовку. Но не в кульминационных соревнованиях. Подобная тренировка здесь была непродолжительной: в течение 1 недели, где

число тренировок не изменялось, но тренировочная нагрузка снижалась. Интенсивность нагрузки на коротких дистанциях уменьшалась, а на длинных сохранялась или немного увеличивалась. Максимальное возрастание интенсивности с довольно значительным снижением объема происходило в течение 3 дней до соревнования. При этом, основная цель ставилась – обеспечение оптимальной предстартовой готовности ко дню соревнований. Подобные досоревновательные тренировки включали разминку или облегченное тренировочное занятие до соревнования, а до этого – отдых, в основном, активный (медленный бег и неинтенсивные общеразвивающие упражнения).

Структура предсоревновательной подготовки гребцов в нашем эксперименте включала в себя две недели. Первая из них проводилась с максимальными нагрузками, следующая облегчалась на 50% по сравнению со средней нагрузкой. В связи с этим, недостаточное восстановление на первой неделе ликвидировалось на второй, на которой необходимо было полностью восстановить силы и возможности гребцов и повысить их способности для проявления оптимальной готовности именно на соревнованиях. Данный вариант использовался нами в качестве заключительного в подготовке к главному соревнованию гребцов, специализирующихся на длинных дистанциях.

Рациональная подготовка к главному соревнованию требовала более длительного времени (от 5 до 6 недель), целью которой являлось обеспечение наилучшей спортивной формы к его проведению. Важнейшей основой ЭПП являлось оптимальное построение тренировки с повторяющимися недельными или с другой продолжительностью микроциклами, моделирующими предстоящие соревнования. Данный этап оформлялся как подробный ежедневный индивидуальный от 5 до 7 недель план с включением в него специализирующих физических упражнений и тренировочных нагрузок, с проведением контрольных стартов и применением восстановительных средств. Данный этап играет особую роль при подготовке к соревнованиям. В его структуре могут быть различные особенности в соответствии с индивидуальными особенностями гребцов. Однако эти различия необходимо учитывать с соблюдением общих принципов планирования ЭПП, а именно:

– необходимо строжайше соблюдать двухмесячный срок после последнего отборочного соревнования, дающего право на включение в команду гребцов в самое главное состязание года. Высококвалифицированные гребцы могут быть включены в команду раньше, но все-таки лучше и им принимать участие в отборочных соревнованиях. Отборочные соревнования мы проводили по программе главного соревнования в такие же дни недели и часы. После отборочного соревнования, до начала ЭПП, обязательно проводился разгрузочный микроцикл [347, с. 75];

– ЭПП, как уже говорилось, должен состоять из 5 – 7 соревновательных и других микроциклов.

Проведение соревновательных микроциклов нами осуществлялось также, как и тренировочных, но могло быть и различие. Некоторые микроциклы были

и более, чем неделя. Но каждый из них – соревновательный, тренировочный, разгрузочный – моделировал особенности предстоящего соревнования и процесс подготовки к нему, а именно: время старта (дни и часы), расписание основных тренировок, активный отдых; утренняя зарядка; расписание приема пищи, массажа, бани и других восстановительных средств. Данные моделирующие характеристики создавали у гребцов привычку к необходимому расписанию в сутках, настраивали на проявление максимальных функциональных возможностей в требуемый день и час. Указанное обеспечивало гребцам готовность к соревнованиям, исключая затруднения и осложнения, выступление в них в оптимальной ситуации. Это намного увеличивало возможность гребцов показать высокие результаты именно в требуемый день и час старта предстоящих соревнований.

Очень тщательно мы относились к планированию тренировок и контрольных стартов в тот же час и день, в которые будут проходить соревнования. В течение всех 6–7 недель ЭПП именно в эти дни и часы нами проводились основные тренировки с акцентом на проявление в максимальной степени всего того, что характерно для гребли на байдарках и каноэ. В результате повторения сходных циклов подготовки мы добивались предельной работоспособности как раз в тот день недели, в котором гребец будет выступать в соревновании.

На рисунке 6 представлены показатели силы кисти гребцов, показывающие их готовность к ответственному соревнованию на предсоревновательном этапе подготовки.

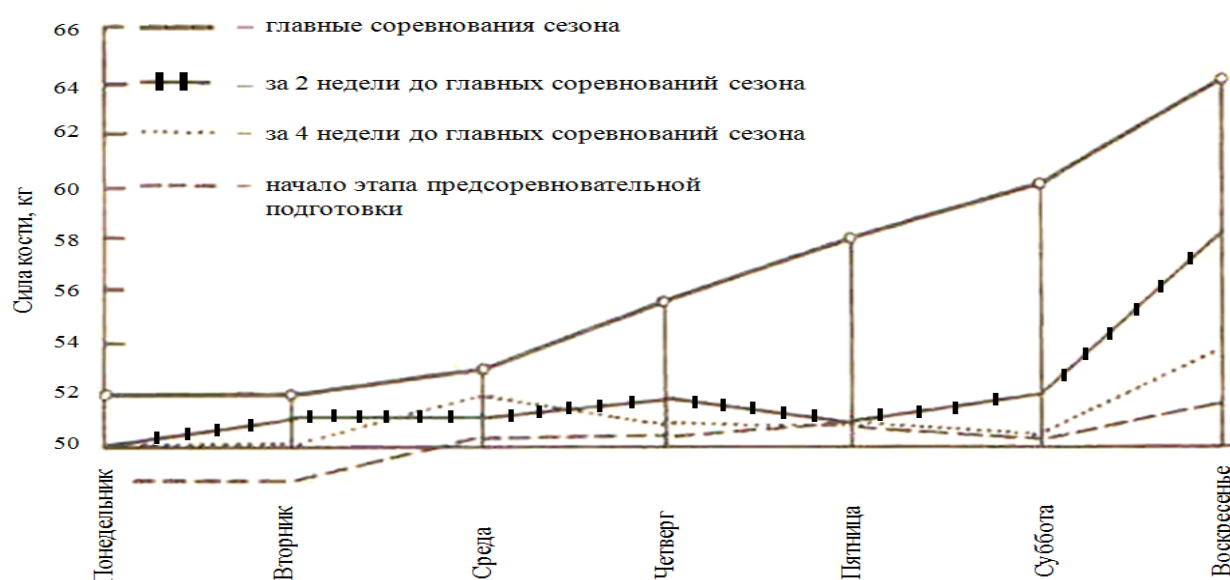


Рисунок 6 – Динамика показателей кистевой динамометрии высококвалифицированных гребцов на предсоревновательном этапе подготовки

Планируя недельную тренировку, крайне важно учитывать старты, проводимые с интервалом в 1–2 дня. Особенно чревато снижением результатов

в финале участие в соревновании, проходящем в течение 2 дней, но с перерывом в 1 день. Иногда через день проводятся квалификационные старты, а через день финал. Наш опыт показывает, что однодневный отдых в подобных соревнованиях снижает настрой гребца и понижает у него работоспособность на следующий день. И в этом случае, в промежуточный день мы обязательно проводили тренировку, чаще облегченную.

Гребцам иногда приходится состязаться несколько дней подряд. В этих случаях микроцикл на ЭПП может быть длительностью больше недели. Его продолжительность зависит от количества дней, необходимых для подведения гребца к соревнованию и количеству соревновательных дней. Участие в соревнованиях предъявляет к спортсменам максимальные требования. Поэтому наши испытуемые в тренировках в предсоревновательную неделю не соревновались, хотя соревновательный опыт приобретается в соревнованиях. Однако в недельном предсоревновательном микроцикле соревновательный характер тренировок все-таки может быть отражен прежде всего ежедневностью тренировок, так как спортсмены должны быть готовы проводить с большей результативностью все дни соревнования. При этом необходимо отметить отрицательную роль дней пассивного отдыха между днями соревнования. Наш опыт свидетельствует, что в многодневных соревнованиях после дня пассивного отдыха гребцы выступают хуже. Поэтому наши испытуемые в свободный от соревнования день продолжали тренироваться или использовали активный отдых.

Многодневный характер соревнования мы также отражали в недельном микроцикле таким распределением по дням тренировок, нагрузок и активного отдыха, которое соответствовало его расписанию. В данном случае на весь тренировочный микроцикл составлялся алгоритм, предусматривавший сочетание наиболее напряженных тренировок с предстоящими днями соревнования. Также мы учитывали как день и час начала соревнования, так и его длительность. Кроме того, учитывался максимум требований, предъявляемый к гребцам довольно высоким квалификационным нормативом и предварительной борьбой за попадание в основные старты. А в финальном старте спортивные результаты должны быть еще лучше. Поэтому все наши испытуемые моделировали в тренировках соревновательные нагрузки предстоящих соревнований. В связи с этим, мы учитывали и индивидуальные характеристики каждого гребца, и его дистанцию. Так, гребцы на длинные дистанции не моделировали свой заезд с максимальной скоростью в оставшееся время до главного соревнования, а проезжали интенсивнее короткую дистанцию, снижая скорость на длинных.

Точно соблюдая на ЭПП требуемый распорядок жизни и все требования предстоящего соревнования, закрепляя их, мы создавали у гребцов к ним привычку на основании возникновения условно-рефлекторного динамического стереотипа. Наша практика показала: 5-7 одинаковых в плане режима микроциклов способствуют достижению максимума готовности гребцов в те дни и часы, в которые они будут принимать участие в соревнованиях. Может быть, повторяя недельные микроциклы, у наших испытуемых и не создавалась

стабильность прочной физиологической основы привычки, однако, несомненно, у них возникал устойчивый настрой для достижения высокого результата именно ко дню соревнований.

Н.Г. Озолин и Л.С. Хоменков [347, с. 77] рекомендуют этап предсоревновательной подготовки подразделять на два типа. При первом типе ЭПП состоит из 2-х частей по 3 недели. При этом объем нагрузки в каждой из частей должен быть максимальным в первые недели и минимальным в следующие недели с целью создания оптимальных условий для полноценного отдыха спортсменов. На третьей неделе необходимо моделировать в тренировках формат соревновательных требований согласно условий главного старта.

Второй тип данного этапа характеризуется двумя частями, состоящими из четырех недель. При этом максимальную нагрузку необходимо давать в первых двух неделях в обеих частях. Во второй неделе каждой части нагрузка повышается. На третьих неделях применяются подводящие микроциклы, а на четвертых, как и в последних неделях первого типа, моделирование соревнований.

На последней неделе первого типа этапа моделируется неделя главного старта. На ней проводятся прикидки с высоким уровнем усилий, однако, не на самом высоком уровне напряжения.

При втором типе этапа на завершающей неделе планируется главный старт. Для каждого спортсмена должны учитываться его индивидуальные характеристики при планировании микроциклов. К примеру, иногда вторая неделя у гребцов на короткие дистанции может проходить с облегченным режимом тренировок с целью облегчения «сверхвосстановления» их организма. А у гребцов на длинные дистанции даже в последнюю неделю должны быть тренировки с соревновательными и сверхсоревновательными скоростями, однако, с малым объемом. Наряду с этим, необходимо учитывать сильные и слабые качества гребцов, а также их привычки к определенным схемам предсоревновательных тренировок.

Таким образом, первая половина ЭПП (2-3 недели) у наших испытуемых представляла из себя подготовку, когда они проявляли свои качества с максимальным эффектом в последнюю неделю. Следующая половина этапа могла совпадать с первой, но быть эффективнее благодаря внесению корректировок недостатков, которые были обнаружены ранее. У гребцов на короткие дистанции далее может быть снижение нагрузок на первой неделе следующей половины этапа. У гребцов на длинных дистанциях здесь тренировки могут быть значительно интенсивнее по сравнению с первой половиной этапа, однако с уменьшением длины дистанции и ее числа. В то же время, активно отдыхая, наши испытуемые поддерживали общую выносливость и специальный фундамент, уменьшая интенсивность заезда и увеличивая его длительность.

Тренировочную нагрузку у наших испытуемых в процессе ЭПП мы изменяли, соблюдая принцип волнообразности. Сначала она возрастала до значительной величины, иногда превышающей в объеме соревновательную.

Структура начальной половины этапа моделировала, во-первых, процесс подготовки к старту, а во-вторых, максимальной нагрузкой способствовала более высокой адаптации к состязательной работе, особенно при сверхвосстановлении в необходимый день. Это же относилось и к следующей половине этапа, но здесь общая нагрузка уменьшалась. Конечно, при этом мы учитывали тренировочную и соревновательную нагрузку незадолго перед ЭПП. При больших величинах, влияющих и на нервную систему, первая половина ЭПП смягчалась по влиянию на гребца. В этом случае лучше было тренироваться с поддерживающим достигнутым уровнем, моделируя соревновательные условия. Затем параметры общей тренировочной нагрузки намного облегчались. Это, а также другие средства способствовали полному восстановлению функционального состояния гребцов, что позволяло им выступать в соревнованиях более эффективно, с высокими спортивными результатами.

Вторая половина ЭПП предусматривала и переезд в другие страны или города к месту старта. В основном, это планировалось на разгрузочные дни и дни восстановления организма гребцов. Как правило, ЭПП мы строили из недельных циклов, с отсчитыванием их со дня предстоящего старта в соревновании. К примеру, если финальные старты в субботу или в воскресенье, то они начинались в воскресенье или понедельник. День старта на соревновании входил в структуру последней недели ЭПП.

Применяемые семидневные циклы в ЭПП у наших испытуемых были неодинаковыми по своему содержанию. Как говорилось ранее, заключительные семидневные циклы обеих половин ЭПП являлись состязательными. Но в начальной половине ЭПП соревновательные микроциклы могли моделировать фрагменты полной программы соревнований, проводимых как контрольные, в среднем, с уровнем 80-90% от максимума. После соревнования, в последние дни начальной половины ЭПП мы давали испытуемым дополнительную нагрузку, неоднократно ее повторяя. К примеру, – опять выполнение соревновательной программы, а далее – серия специфических средств с большим объемом. Такая значительная нагрузка создавала возможность высокого уровня адаптационных процессов. Разгрузочные микроциклы способствовали полноценному отдыху и восстановлению организма испытуемых и проводились в начале второй половины ЭПП. Что касается тренировочных микроциклов, то они повышали уровень подготовленности испытуемых в начале ЭПП и поддерживали его в конце. При этом мы сочетали соревновательные тренировки, моделирующие соревнования, с тренировками, которые проходили более разнообразно, более эмоционально, способствовали активному отдыху (в парке, в лесу, в горах, с использованием игрового метода, использованием музыкального сопровождения и др.). В соревновательном микроцикле в дни активного отдыха испытуемые применяли специфические средства, когда они входили в программу системы тренировочного процесса.

В данное время мы не забывали и о совершенствовании у гребцов спортивно - технической подготовленности. Особое внимание при этом обращали на ее стабильность и на исполнение упражнений легко, без излишней напряженности.

Это касалось и тактики. В это время эффективнее использовать стабильно заученные тактические действия, не применяя новые, но неотработанные, если они даже и более совершенные, варианты.

Принцип волнообразности нагрузки нами соблюдался и в недельных микроциклах, когда после пика максимальных нагрузок в разные дни следовали тренировки с малой напряженностью. Как правило, нагрузка выполнялась с умеренной интенсивностью, но длительнее. До максимальной по нагрузке тренировки проводились облегченные по длительности тренировки с интенсивностью, зависящей от длины дистанции. К примеру, у гребцов на длинных дистанциях скорость превышала соревновательную, а на коротких не достигала ее. Однако, когда программа соревнования предусматривала 2 или 3 стартовых дня, то тогда именно в эти дни планировался пик нагрузок. Именно в это время соревнований гребцы максимально проявляли свои качества (учитывая общую волнообразность нагрузок на ЭПП).

В остальные дни микроциклов, с уменьшенными и поддерживающими тренировками, когда решались задачи совершенствования технических навыков, отрабатывались какие-либо их фазы, испытуемые активно отдыхали и восстанавливали организм. При этом мы придерживались принципа, что, как правило, всегда вредно длительно, в течение нескольких суток пассивно отдыхать до старта. Рациональнее до старта проводить тренировки с небольшой тренировочной нагрузкой. Использование в это время активного отдыха с применением обычных средств ОФП, иногда даже с большими нагрузками, когда мышцы работают, а нервы – отдыхают, и тренировочные упражнения с небольшими нагрузками в последней неделе до старта способствуют лучшим результатам на соревнованиях. Однако, наши гребцы на длинных дистанциях тренировались с максимальной скоростью, даже выше соревновательной, но более короткое время, за 2 дня перед соревнованием.

Конкретизацию по направленности тренировок в ЭПП и тренировочных нагрузок мы планировали, учитывая опыт каждого гребца. Делалось это следующим образом: изображался график динамики нагрузки (а также ее составляющей) по микроциклам ЭПП и результатам в соревнованиях. В результате, было наглядно видно, какие из особенностей в подготовке гребца приводили его к лучшим результатам годичного цикла. Подобные с горизонтальным расположением годовые схемы каждого гребца совмещались по вертикали его лучших результатов. В итоге, были видны наиболее эффективные варианты подготовки гребца к старту. Такие анализы мы проводили с использованием графиков испытуемых, специализирующихся в одном профиле, с определением среднего времени, требуемого для ЭПП, количества контрольных стартов, времени от предпоследнего до главного соревнования, уровней нагрузки в микроциклах. Указанные показатели, с учетом индивидуальных особенностей позволяли более рационально планировать ЭПП каждому испытуемому гребцу.

В случае, когда в ЭПП гребец должен был принимать участие в каких-нибудь других соревнованиях, то рациональнее было их дни моделировать с используемыми микроциклами. Когда же дни соревнования не совпадали, дни

микроцикла не менялись, а менялось их содержание с акцентом на предстоящие соревнования. Запланированные микроциклы не прерывались ни при каких обстоятельствах.

Перед особенно важным стартом иногда бывают необходимы тренировки с максимальными требованиями. Длительность их составляет 2 недели, в которых нагрузки нарастают до сверхсоревновательных, а затем стабилизация их на данных высоких требованиях в течение 2-5 дней, после этого – значительное понижение нагрузки и отдых до полного восстановления. Главное, в этих двух неделях – выполнить значительную работу, превышающую ранее достигнутый уровень, затем через фазу восстановления выйти на новый рубеж работоспособности. Здесь необходимо подчеркнуть особенно значительную роль полного восстановления всех функциональных возможностей организма гребца. Это позволит прийти к фактическому окончанию фазы сверхвосстановления, а значит, всецело быть готовым к соревнованию.

Чтобы выполнить изложенные выше высокие требования, надо всем ходом предыдущей тренировки быть для этого подготовленным. Если же, в результате недочетов в тренировке, а самое главное, при постоянном недовосстановлении у гребца понизится работоспособность, то ни о каких высоких требованиях не может быть и речи. В этом случае нужен отдых, в том числе и активный, средствами ОФП, с целью поддержать достигнутую подготовленность, но ликвидировать чувство усталости, угнетенности, боль в мышцах и связках для того, чтобы появились бодрость духа и желание участвовать в соревновании.

Гребцам, специализирующимся на коротких дистанциях, указанный отдых, даже недельный, может дать резкий скачок в результатах. Приводим пример из нашей тренерской практики. Один из гребцов готовился к старту, используя ОФП, и за 10 дней до соревнований, прыгая, повредил ногу. По нашему совету он прыгал на другой ноге, но в больной ноге это сильно отдавалось болью. Пришлось ему ограничиться только упражнениями для рук и в висе на перекладине. К соревнованию он приехал полный сил и установил свое новое достижение.

Из данного случая, а потом из многих других, мы сделали следующий вывод: увлеченные тренировками гребцы иногда перерабатывают, продолжая тренироваться, несмотря на симптомы перенапряжения и недовосстановления. Для них отдых и полное восстановление в последние дни перед соревнованием – единственная возможность для успешного в нем участия. В гребле подобные случаи могут возникать особенно часто, что связано, во-первых, с нестандартностью действия внешних факторов нагрузки: ветер, волнение, изменение температуры; во-вторых – с организационными сложностями построения тренировочного процесса на различных базах; в-третьих – с ограничением использования обычной серийной аппаратуры в условиях открытых водоёмов, автономности спортсмена, удалённости источников электропитания и т.п [5, с.222 - 223].

Для невозникновения подобных случаев мы постоянно осуществляли комплексный контроль соревновательной деятельности гребцов (целей, задач, содержания, организации). В зависимости от уровня соревнований, стоящих

перед спортсменами задач, комплексный контроль дополнял данные по оперативному, текущему и этапному контролю. При этом, основной целью комплексного контроля было выявление степени реализации имеющегося у гребцов двигательного потенциала в условиях соревнования.

Основными задачами комплексного контроля являлись:

1. Определение уровня соревновательной готовности.
2. Оценка выполнения модельных показателей соревновательной готовности.
3. Определение уровня стабильности техники гребли при острой конкуренции и при сбивающих факторах.
4. Определение влияния соревновательной нагрузки на организм гребцов, в том числе и на их предстартовые состояния.

Комплексный контроль соревновательной деятельности включал в себя три подраздела: педагогический, медико-биологический и психологический. При этом, основным являлся педагогический подраздел, который включал анализ: содержания тренировочных занятий, разминки, распорядка дня в день соревнования; изменений темпа, скорости и проката лодок на дистанциях в предварительных полуфинальных заездах.

Показатели педагогического контроля использовались нами перед стартами для внесения обоснованных коррективов в разминку, а также при выполнении экспериментальных физических упражнений с целью оптимизации предстартовых состояний гребцов – повышения или понижения у них возбуждений, с учётом полученных данных.

Представленная данная экспериментальная методика соблюдения общепедагогических принципов, правил и положений с одновременным применением разработанных нами специальных физических упражнений [341, с. 76-77; 350] в предсоревновательном этапе положительно повлияла на предстартовые состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Так, несмотря на то, что педагогический эксперимент закончился еще в 2018 г., испытуемые – гребцы опытной группы продолжали тренироваться по данной экспериментальной методике. При этом, общий тренировочный объём нагрузки в последние 1-2 недели перед соревнованием у них должен остаться таким образом, чтобы они полностью восстановили все свои функциональные возможности и приобрели состояние максимальной работоспособности. На 5-й летней Спартакиаде РК в г. Уральске (река Чаган) гребцы опытной группы по разным видам программы выиграли 14 призовых мест, из которых 10 первых. Гребцы же контрольной группы заняли также 14 различных мест по разным видам программы, но только 4, 5 и 6-е места (протоколы прилагаются в приложении Б).

3.4 Оптимизация предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ до и во время их участия в соревнованиях

Последние дни перед соревнованием – это дни, которые завершают этап непосредственной подготовки спортсменов. На них должна обеспечиваться окончательная оптимизация их предстартовых состояний. В это время особенно нельзя допускать ошибки относительно объема и интенсивности тренировок, режима, отдыха и других компонентов подготовки.

Во время многодневных соревнований наши гребцы до дня своего выступления не всегда их посещали, так как спортсмена-зрителя соревнования также, как и выступающих в нем, тоже напрягают. Они присутствовали только когда должны были ознакомиться с техникой и тактикой своих соперников, увидеть их, выступающих на другой дистанции, когда до соревнования еще много дней, когда имеются возможности не позднее чем за неделю почувствовать атмосферу спортивной борьбы. Необходимо помнить, что посещение соревнования резко увеличивает напряжение спортсмена. Затем следующие 2-3 дня может наступить резкий спад и снизиться работоспособность. Однако, обычно еще через 2-3 дня после этого работоспособность опять достигает максимального уровня.

Важно в последние дни до соревнования никак не нарушать привычный образ жизни. Особенно это касается распорядка дня и режима питания. Также нельзя использовать массаж спортсменам, которые раньше никогда его не применяли. Нельзя отдыхать лежа больше, чем всегда, разговаривать о возможных выигрышах, о спортивных результатах и т. п.

Наши испытуемые общую тренировочную нагрузку обычно уменьшали в одной-двух неделях перед соревнованием так, чтобы произошло полное восстановление у них всех функциональных возможностей и возникла максимальная работоспособность организма. Также уменьшался и объем специальной тренировочной нагрузки. Объем нагрузки для сохранения общей выносливости и работоспособности, длительность активного отдыха в последние дни перед соревнованием могут и не снижаться, однако интенсивность большей частью уменьшается. После таких нагрузок гребцы, в основном, полностью восстанавливались за время ночного сна. Уменьшенная по объему нагрузка в предсоревновательные дни поддерживала функциональное состояние испытуемых гребцов и, что особенно важно, повышала у них работоспособность центральной нервной системы (ЦНС).

На наш взгляд, можно выделить следующие пути для достижения наилучшей работоспособности ЦНС высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ к соревнованию [351].

Во-первых, для этого необходимо использовать естественное повышение возбудимости ЦНС, возникающее в последние дни перед соревнованием. А, как известно, при повышенной возбудимости нервных клеток (в оптимуме) они отвечают на раздражители более энергичной деятельностью. Значит, успех спортсмена в соревнованиях в большой степени зависит от оптимального состояния возбудимости нервных клеток. Повышение возбудимости центральной нервной системы из-за ее ведущей роли в организме спортсмена положительно влияет на все его органы и системы, которые определяют работоспособность. Отсюда, повышение тонуса ЦНС способствует быстроте

действий, эффективному проявлению силы, в том числе и «взрывной» силы, необходимой при гребле.

Всем спортсменам очень важно в последние дни перед стартом обеспечить у себя максимальную работоспособность тех нервных центров, которые определяют двигательные действия в избранном виде спорта и достижения в нем. Достичь этого можно только путем полного восстановления их функциональных возможностей после многих недель подготовки. Наши испытуемые гребцы, специализирующиеся на коротких спринтерских дистанциях, достигали этого путем облегченных тренировок (с интенсивностью 80-90% от соревновательной) и средств восстановления в течение 5–7 последних дней до соревнования.

Обычно спортсмены начинают волноваться за несколько дней до соревнований, хотя не всегда это ощущают. Наш опыт показывает, что чем выше у спортсменов чувство ответственности, тем ранее у них возникает процесс возбуждения и значительно повышается напряженность. Значит, повышение возбудимости возникает перед стартом на протяжении нескольких дней. Необходимо, чтобы возбудимость достигла высокого уровня именно в день соревнования и держалась на нем все следующие дни его проведения.

Необходимо иметь в виду, что если в предстартовые дни (как правило, накануне старта) возбуждение достигнет очень высокой степени (этому способствуют условия жизни на новом месте, разговоры о предстоящем старте, встречи с соперником, мысли о возможных результатах и др.), то может возникнуть охранительное торможение (обычно это происходит во время ночного сна), предохраняющее нервные клетки от перенапряжения и истощения. В данном случае спортсмены, чувствовавшие себя накануне старта полными сил и энергии, просыпаются обессиленными.

В процессе многих лет тренировок мы пришли к выводу, что перед соревнованием лучший режим – два дня отдыха, третий – разминка, четвертый – соревнования. В данном случае усиливающееся предстартовое состояние достигает наиболее высокого уровня именно в день соревнования. Некоторые гребцы, настраиваясь показать высокий результат в ответственном соревновании, добавляли еще один день отдыха, предполагая, что наберутся больше сил. Однако результаты получались негативными. Накануне соревнований они чувствовали себя на подъеме и были готовы к выигрышу. Каково же было их удивление, когда на другой день они чувствовали себя вялыми, и обессиленными. В соревновании они выступали плохо, у них отсутствовали быстрота и легкость в движениях, да и выполнялись они со значительно большими усилиями. С опытом, мы нашли этому объяснение и поняли, что в данном случае срабатывает охранительное торможение, а именно, нервные клетки защищаются от перевозбуждения, которое может их истощить и повредить. Поэтому каждый раз, как только трата ресурсов нервных клеток достигает определенного предела, в них происходит переход от состояния возбуждения в состояние торможения. И в данном случае работоспособность нервных клеток значительно понижается.

В подобных случаях спортсмены говорят, что переволновались, перегорели. Для того, чтобы не допустить подобного явления, наши испытуемые в последние дни перед стартом отвлекались от спортивных проблем, заполняли время беседами по вопросам, не связанным с предстоящим соревнованием, смотрели кинофильмы, читали и пр. Для этого к предстартовым дням спортсмены приберегали интересные книги. Надо помнить, что возбуждение накануне старта спортсменам необходимо до такой степени, чтобы оно не мешало им спать.

До старта некоторые наши испытуемые ощущали необычно высокую напряженность, что иногда бывает у спортсменов, которые впервые участвуют в ответственных соревнованиях. В этом случае они проводили облегченную тренировку. Физические упражнения сразу снижали у них степень напряжения. Только не надо им рекомендовать использовать с этой целью упражнения своего вида спорта. Основным средством остается ежедневное выполнение физических упражнений, не возбуждающих чрезмерно. Но надо учесть, что в данном случае придержанная возбудимость возрастет особенно в день старта. А этого нельзя допускать гребцам, которые выступают на длинных дистанциях.

Специализирующимся гребцам на дистанциях продолжительностью более минуты необходимо полное восстановление функциональных возможностей ЦНС, не допуская значительное повышение ее возбудимости в стартовые дни. Иначе, значительное повышение возбудимости ЦНС понизит экономичность функций некоторых органов и систем организма и понизит работоспособность. В итоге, увеличатся энергетические затраты и, значит, ухудшится спортивный результат. Для того, чтобы этого не случилось, понижать возбудимость в предсоревновательные дни необходимо путем ежедневного выполнения физических упражнений, к примеру, длительных пробежек по утрам и включением подобной работы в основные тренировочные занятия. Кроме этого, может быть выполнена длительная работа (20-30 мин) в спокойном темпе за 6 часов перед стартом, а также обязательная длительная разминка.

У гребцов данного профиля общий объем тренировочной работы в предпоследнюю неделю перед стартом должен возрасти против обычного, а в последнюю – намного уменьшиться. Но уменьшаться должен только объем, а интенсивность, особенно за 3 дня до соревнования, должна оставаться на коротких отрезках на соревновательном уровне или даже несколько ее превышать.

Нельзя допускать полного отдыха от тренировок перед стартом в течение многих дней. Максимального восстановления работоспособности до старта и достижения максимальных функциональных возможностей можно добиться путем уменьшения тренировочной нагрузки, но только не увеличением дней отдыха. Наши сильнейшие гребцы отдыхали всего один день, а на другой день, накануне соревнования, проводили облегченную, а иногда и несколько напряженную тренировку. Некоторые из них вообще обходились без полного отдыха, заменяя его активным отдыхом (прогулки, кросс и пр.). Однако это для них должно быть привычным.

За 24 часа до старта наши испытуемые выполняли разминку (такую же, как обычно перед тренировкой) или проводили легкую тренировку. В разминке они не напрягались до потоотделения, разминались в теплом тренировочном костюме. Подобная разминка снимала излишнее напряжение, повышала обменные процессы, улучшала работоспособность гребцов в соревнованиях на следующий день. Однодневный пассивный отдых накануне старта не являлся эффективным.

В последние дни до соревнования очень важно в тренировках не допускать ошибок, отклонений и неточностей в технике. Обычно в предстартовые дни у спортсменов растет возбудимость ЦНС. И если в таком состоянии делаются ошибки в технике, то они могут закрепиться, что скажется во время соревнования. Подобные случаи, хоть и редко, но иногда наблюдаются у гребцов. Вывод из этого такой: в состоянии высокой напряженности может прочно закрепиться как правильная, так и неправильная техника. При напряженности гребцов не надо учить их новому, если нет уверенности в правильном выполнении. Мы объясняли гребцам важность в предсоревновательные дни и в разминке до соревнования правильно исполнять технику соревновательных действий, их частей и специальных физических упражнений.

Задачей тренера является подготовка спортсменов к старту не только тренировочным процессом, но и соответствующими установками. Необходимо изучить соперников, их сильные и слабые стороны, тщательно продумать тактические задумки соревнования. Необходимо повторить напутствия, закрепляющие у спортсменов веру в свои силы, в возможности превзойти ранее достигнутые результаты.

Используя свой собственный многолетний тренерский практический опыт и результаты проведенного нами естественного педагогического эксперимента, можно рекомендовать следующую методику процесса участия высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в соревнованиях [352].

Наши испытуемые в день соревнований сначала концентрировали свое внимание на том, что нужно для обеспечения своего участия в нем, а затем уже настраивались на него. Перед выездом на состязания они еще раз проверяли свой инвентарь, одежду и прочее.

В этот день спортсмены не применяли каких-либо успокаивающих фармакологических средств против повышения возбудимости. Взволнованность в день старта, как правило, помогает им выступать успешнее. Разумеется, они не применяли и возбуждающих средств. Необходимо помнить, что на месте состязания возбудимость все равно поднимется, и только тем, от которых требуется выносливость (длинные дистанции), надо длительным выполнением упражнения в разминке снять с себя излишнее возбуждение.

На состязания спортсмены приезжали заблаговременно, за 60 – 80 минут, чтобы без спешки переодеться и выполнить разминку. Но когда надо подготовить и проверить инвентарь, снаряжение, когда надо еще раз

удостовериться в готовности лодки, надо приезжать раньше. Разминку спортсмены начинали с таким расчетом, чтобы окончить ее незадолго до участия в состязании. У них была заранее разработанная разминка с ее дозировкой и продолжительностью соответственно их индивидуальным особенностям. Естественно, что спортсмены должны легко переносить нагрузку в разминке, и она должна быть привычной. Разминаться перед состязанием они начинали за 40 – 70 мин до старта, оставляя время для прохождения регистрации и отдыха перед вызовом на старт. Очень важно, чтобы спортсмены заранее опробовали свою разминку на отведенном для этого месте и прошли от него весь путь до места старта, что поможет им избежать излишней нервозности и не опоздать на регистрацию и к старту. Наш опыт показывал, что на крупнейших состязаниях спортсмены все должны делать сами, не надеясь на помощь тренера.

В разных видах гребли разминка проводится неодинаково (по продолжительности, интенсивности, интервалам отдыха и пр.). Но во всех случаях должно быть обеспечено достаточное разогревание и настройка на предстоящую дистанцию, сохранение тела в тепле (теплый костюм) в перерывах для отдыха и подготовки к выходу на место старта. Должна быть также высокая концентрация внимания и настройка на месте старта.

Нельзя торопиться и повышать интенсивность выполнения упражнений в разминке по сравнению с обычной тренировкой. Это бывает в результате возбуждения спортсменов. Лучше постепенно увеличивать нагрузку, чем ее форсировать. Необходимо полностью сосредоточиться на выполняемой разминке, как средству к эффективному участию в состязании, как средству, с которого начинается реализация потенциальных возможностей организма, как способу ощутить нарастание настроенности на борьбу в состязании.

Еще перед выходом наших гребцов на место старта мы давали им последнее и очень короткое напутствие. Мы не объясняли им, как надо соревноваться и какой тактики придерживаться, как вести борьбу. Об этом гораздо раньше и не один раз мы разговаривали с ними. Мы им только говорили: «Уверены в вашем успехе», «Желаем удачи», «Мысленно мы с вами» и т.п. Так повторяли несколько раз.

Известно, что во всех двигательных действиях спортсмена в процессе его участия в соревновании ведущую роль играют его мысли. Они обладают самой большой силой воздействия и в решающие моменты спортсмены могут «свернуть горы». Мысли, направленные на победу, обуславливают силу воли и бойцовские качества, а также прилив энергии. В последние минуты перед стартом гребцы мысленно воспроизводили наши установки (тактически план, внимание к основным элементам техники, сохранять хладнокровие, верить в победу и др.). При выходе на старт у гребцов мгновенно возникали в голове мысли, отражавшие волевою и моральную подготовку, о долге и ответственности. И, безусловно, все эти мысли у них сменялись стремлением добиться успеха, победить в состязании. Это стремление укрепляло быстрое возвращение к мысли о том, что, стартуя, они располагают большими возможностями для победы и реализовать эти возможности им помогала

поставленная цель выступить как можно лучше. Для этого надо лишь только захотеть проявить их, захотеть сильно, с яркой, доведенной до реальности уверенностью в своих силах.

Совершенная техника, прочный двигательный навык позволяют спортсменам не задумываться, как выполнять действия, какую проявить силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Они направляют свои движения только на выполнение цели: четко исполнить двигательное действие; опередить соперников, мощнее выполнив гребок в гребле; наблюдать за действиями соперников и т.п. Это как раз и является главным, ведущим к успешному участию в соревнованиях. Поэтому в процессе соревнований спортсменам чрезвычайно важна специальная направленность их мыслей на цель и эффективность соревновательных движений. При этом спортсмены не должны допускать ни малейших сомнений в своей уверенности выдержать и суметь преодолеть все возникшие сложности. Если же возникнут мысли о проигрыше, то и отрицательный результат станет вполне возможным. Сомнение в своих возможностях – враг номер один, и спортсмены это должны знать. Мы во время участия наших гребцов в соревнованиях акцентировали их внимание на поддержание уверенности в их силах и успехе, так как неуверенность зачастую возникает легче, чем уверенность. Наряду с этим, мы внушали гребцам никогда не выходить на старт и не начинать соревнования с чувством собственного преимущества даже имея слабых соперников, тем более не вешать себе медаль, еще не выиграв ее. Также нельзя и переоценивать соперника, смирившись заранее с проигрышем. Подобные мысли ведут к снижению настроенности на спортивную борьбу и ухудшают уровень проявления потенциальных возможностей и достижений высоких показателей. Гораздо благоразумнее ждать от соперника высоких спортивных результатов даже уже вначале соревнования. В этом случае спортсмен заранее готовится к этому, собраннее и с большим проявлением волевых качеств принимает участие в соревнованиях. Высокие результаты соперника не будут для него неожиданностью, зачастую влияющей отрицательно на его моральную выдержку и волевые качества.

Мы внушали нашим гребцам, что им необходимо перед стартом в соревновании научиться отвлекаться от всех посторонних воздействий и думать только о поставленной цели, концентрируя для этого всю свою энергию. В противном случае, позволив мыслям отвлечься на посторонние воздействия, не относящиеся к соревнованию, можно нарушить концентрацию внимания, направленную на волевые проявления. Во время соревнований спортсмены не должны терять собранности и готовности к высшим результатам. Часто они проигрывают из-за недооценки сил соперников. Как следствие этого, – потеря воли победе, нарушение принципа борьбы и собранности. Также спортсмены не должны проявлять злобу к сопернику, выражать ее в резких отрицательных эмоциях, в том числе и мысленно. Нами замечено, что у проявляющих злобу может возникнуть нарушение координации двигательных действий, отрицательно изменятся настроенность и целенаправленность движений. Это только облегчает победу сопернику.

Употребляемое в спорте понятие «спортивная злость» необходимо трактовать как концентрированную направленность стремления к выигрышу, к установлению нового рекорда. И термин «злость» в данном случае, конечно, не употребим.

Необходимо еще раз подчеркнуть важность решения задачи воспитания у спортсменов возможности проявления уверенности в своих силах в любых условиях соревнований. Однако, необходимо напомнить, что уверенность в своих возможностях и эффективное участие в соревнованиях в большинстве случаев зависят от хода мыслей спортсменов, их реагирования на всевозможные внешние воздействия. Отрицательно направленные мысли и посторонние внешние действия нарушают деятельность нервных клеток, искажают течение нервных процессов. В слаженную систему динамического стереотипа вносится дискоординация. В результате, вместо расслабления мышечной системы возникает излишнее возбуждение, снижается амплитуда двигательных действий, возникает «скованность» и нарушается даже привычное исполнение спортивного движения. В итоге, в сложных действиях спортсменов возникают новые очаги напряжения, которые ни к чему хорошему не приведут. Большое желание выиграть и в то же время не менее сильные сомнения в этом, сопровождаемые ответственностью за итог участия в соревновании, – вот что является главным и создающим отрицательный очаг напряжения в коре головного мозга у спортсменов. Когда спортсмену во время участия в соревнованиях очень трудно, ему необходимо мысленно вернуться к размышлениям о своем долге, о своих потенциальных возможностях. В данном случае речь не идет о технике действий, однако, если в ней имеются недостатки, не закрепленные ее элементы, то во время соревнований спортсмену необходимо уделить им особое внимание. В этих случаях до старта можно использовать подсказки товарищей по команде.

Спортсменам нельзя считать себя победившими в соревновании до тех пор, пока оно не закончено. Выигрыш в начале дистанции – еще не окончательный выигрыш. Самоуспокоенность часто ведет к проигрышу. Выйти из состязательного возбуждения легче, чем войти в него. В процессе состязания нельзя падать духом. Спортсмен должен верить, что неудача вначале должна только сильнее мобилизовать его и привести к выигрышу. В нашей практике этому имеются многочисленные примеры, когда гребец на последних метрах дистанции мощным финальным усилием добивался победы.

На соревнованиях спортсменам часто приходится создавать перелом по ходу спортивной борьбы. Необходимость этого может возникнуть по различным обстоятельствам и спортсмен должен научиться осуществлять такой перелом. Тренировка этого, естественно, должна проходить заранее, до соревнований. Для осуществления перелома к более активной спортивной борьбе спортсмен должен резко поменять свою настроенность, перейти в мыслях на новый двигательный режим. Для этого на соревнованиях, в перерывах между упражнениями в разминке и перед стартом он должен отключиться на несколько мгновений из психического напряжения, расслабиться и мысленно отбросить отрицательный ход состязания, как будто освободить в сознании место и ввести

туда представления о необходимых изменениях усилий, собранности, темпа, нацеленности и пр. и настроить себя на новые возможности.

Выводы по 3 разделу

Представленный в данном разделе материал дает достаточные основания для утверждения о том, что разработанные автором проведенного исследования специальные экспериментальные физические упражнения для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, а также вся авторская круглогодичная экспериментальная методика их подготовки, и особенно на предсоревновательном этапе, оказались достаточно эффективными для достижения поставленной в исследовании цели – показа гребцами более высоких спортивных результатов. Об этом свидетельствуют представленные в разделе положительные достоверные изменения за время проведения естественного педагогического эксперимента протестированных спортивных показателей, а также высокие достижения испытуемых-гребцов опытных групп на самых различных соревнованиях международного уровня.

Наряду со спортивным значением гребли на байдарках и каноэ, как олимпийского вида спорта, и представленных в третьем разделе специальных экспериментальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний у испытуемых опытных групп, они имеют важную практическую область применения в различных медицинских профессиях как средства спортивной терапии и реабилитации, так как закаляют человека не только физически, но и морально. Ежедневные длительные занятия греблей на воде „заставляют” организм гребца адаптироваться к нагрузке. Продолжительная ритмичная гребля способствует укреплению сердечной мышцы, особенно левого желудочка, отвечающего за продвижение артериальной крови, насыщенной питательными веществами и кислородом. Работе сердца способствует и то, что мышцы, активно сокращаясь, ускоряют отток крови, помогая возвратному кровообращению.

Гребцы, дышащие в полную силу, укрепляют свою диафрагму – главную дыхательную мышцу. Подтягивая вёсла к себе, они расширяют межрёберные мышцы и постепенно увеличивают объём лёгких. Интенсивное дыхание при этом насыщает кровь, ткани и органы кислородом. Объём лёгких наших испытуемых опытных групп доходил до свыше 6 литров. Аэробная нагрузка у гребцов влияет почти на все мышцы, особенно на мышцы плеч, спины, косые мышцы живота, верхних и нижних конечностей.

У гребцов эффективно укрепляются связки суставов верхних конечностей при равномерном растягивании их во время тяги вёсел на себя, что препятствует образованию в них солей кальция. В то же время, у гребцов, особенно на байдарке, при движениях туловищем вправо и влево укрепляется позвоночник.

Занятия греблей улучшают обмен веществ, пищеварительную и выделительную системы, а также эндокринную систему, отвечающую за гормональный фон организма гребца.

Гребля оказывает положительное влияние и на нервную систему, стабилизируя эмоциональные состояния и устраняя отрицательные стрессы. Важными положительными факторами занятий греблей являются также свежий воздух и абсолютно беспылевой микроклимат.

Все перечисленные медицинские положительные факторы эффективно укрепляют иммунитет гребцов, что особенно актуально в условиях сегодняшней мировой ковидной инфекции (COVID – 19), в том числе и в Казахстане.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из основных путей эффективного совершенствования круглогодичного процесса подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ является научно-обоснованная для этого система.

По итогам выполненного научно-педагогического исследования автором подтверждена собственная концепция обоснования сути, структуры, содержания и специфики оптимизации предстартовых состояний в управлении подготовкой высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в круглогодичном тренировочном процессе с точки зрения теории и практики педагогического (физкультурного) образования и спорта высших достижений. Особое внимание при этом обращалось, естественно, на завершающий предсоревновательный этап, как наиболее значимый именно для оптимизации предстартовых состояний у спортсменов.

В исследовании теоретически обоснованы и экспериментально проверены и подтверждены эффективные недельные алгоритмы для достижения «спортивной формы» испытуемых гребцов в предсоревновательном этапе их подготовки к соревновательному периоду.

Описанные в диссертации основные позиции по круглогодичной подготовке высококвалифицированных гребцов базируются на общепедагогических принципах и специфических закономерностях спортивной тренировки, по своему характеру, содержанию и планированию тренировочных нагрузок строго соответствуя соревновательному процессу. Основным фактором, способствующем эффективности тренировок у высококвалифицированных гребцов, проверенным авторским многолетним практическим опытом их подготовки к состязаниям, являлась узкая специализация тренировочного процесса. При этом, обязательными были по ходу выполнения данных положений максимально возможное моделирование в тренировках условий предстоящих состязаний, а также комплексный врачебно-педагогический контроль за наиболее важными составляющими тренировочного процесса.

Проведенное исследование выявило, что апробированная нами авторская методика оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных испытуемых гребцов способствует их более высоким спортивным достижениям. Используя ее, нами учитывались последние достижения в спортивной науке, а также практический опыт и методические рекомендации высококвалифицированных специалистов (тренеров, ученых) Республики Казахстан и других стран.

Проводя наше исследование, мы изучали средства и методы не только педагогического, но и психического воздействия и степень их влияния на оптимизацию предстартовых состояний у испытуемых гребцов, понимая, что они (психические предстартовые состояния) во многом зависят и от их (гребцов) психики. Однако, учитывая практическую сложность использования и воздействия на спортсменов психологических средств, методов и приемов в тренировочном процессе из-за их (спортсменов) разной психологической,

зачастую не поддающейся внушаемости со стороны спортивного психолога или тренера, нами было акцентировано особое внимание и стало основной целью исследования разработка и обоснование комплекса именно педагогических средств и методов для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Таким образом, не отрицая роли и значения психологических средств и методов воздействия на подготовку гребцов, мы постарались заложить как теоретическую, так и практическую основу комплексной педагогической системы оптимизации у них предстартовых состояний.

Исследованная проблема по оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ нами была рассмотрена в научно-теоретических, методических и практических направлениях. Основываясь на анализе различных средств и методов их оптимизации, предлагаемых и используемых учеными и тренерами-практиками, практически оценивая имеющийся научно-методический и практический опыт в подготовке спортсменов в зарубежных странах и в Казахстане, собственный многолетний практический опыт и экспериментальные результаты, нами сделаны следующие обобщенные **выводы**:

1. Обзор, анализ и обобщение литературных и других источников, информации сети Internet, собственный практический и передовой опыт специалистов гребли на байдарках и каноэ выявили недостаточную освещенность проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и требует более тщательного исследования. Учитывая новые знания и современный практический опыт совершенствования спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, передовые и прогрессивные в свое время теоретико-методические положения в настоящее время требуют уточнения и доработки.

В литературе имеются отдельные научные, в основном психологические работы, посвященные предсоревновательной подготовке спортсменов [116, с. 3-23 и др.]. Однако, работ, касающихся непосредственно оптимизации предстартовых состояний в круглогодичной подготовке и, особенно, на предсоревновательном этапе, у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ путем использования педагогических средств и методов нами обнаружено не было. По данной проблеме не подготовлено ни одного диссертационного исследования. Отсутствуют и научно-методические материалы.

В связи с изложенным, данная проблема является весьма актуальной и поэтому, с учетом своего собственного практического опыта многолетней подготовки к крупнейшим состязаниям международного уровня высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, нами выполнено настоящее исследование.

2. Разработанные автором исследования, научно обоснованные (п. 3.1) и апробированные в естественном педагогическом эксперименте специальные физические упражнения эффективно способствуют оптимизации предстартовых

состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, что положительно отражается на их спортивных достижениях ($P < 0,05 \div 0,01$). Так, гребец Е.А. на байдарке-четверке (500 м) на 18-х летних Азиатских играх в г. Джакарта (Индонезия) выиграл золотую медаль; братья Т.Е. и С.Е. на каноэ-двойке (1000 м) выиграла серебряную медаль; гребец Т.Х. на каноэ-двойке (200 м) выиграл бронзовую медаль. Испытуемые контрольной группы, которые тренировались по общепринятой методике, даже не попали в сборную команду Казахстана.

3. В результате полученных данных в течение естественного педагогического эксперимента подтверждена оптимальность разработанной автором структуры предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Об этом свидетельствуют более успешные выступления испытуемых гребцов опытных групп по сравнению с контрольными на спортивных соревнованиях, а также положительная динамика их функционального состояния (таблица 10).

Разработанные автором на предсоревновательном этапе с расчетом количественных критериев алгоритмов специальной нагрузки микроциклы обеспечивают ее должную физиологическую направленность и рациональность в подготовке гребцов.

Таким образом, выявлен эффективный вариант структуры предсоревновательного этапа в подготовке гребцов, который можно использовать в практике гребли.

4. Представленное в диссертации, апробированное в исследовании (п. 3.3) содержание этапа предсоревновательной подготовки положительно влияет на предстартовые состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, о чем свидетельствуют более высокие спортивные результаты испытуемых опытных групп, по сравнению с испытуемыми контрольных групп. В частности, на Чемпионате Казахстана в 2019 г. 3 гребца опытной группы (А.Е., Т.С., Л.И.) выиграла золотые медали.

Выявлено также, что подготовка спортсменов к соревнованиям, это не только психологический процесс, но, прежде всего, педагогический, успешность которого зависит от использования общепедагогических и специфических принципов, средств и методов. Так, летние Азиатские игры 2018 г. в Индонезии показали, что использованные в естественном педагогическом эксперименте педагогические принципы, средства и методы подготовки гребцов к данному представительному международному спортивному состязанию оказались достаточно результативными (по одной золотой, серебряной и бронзовой медали). Таким образом, выявлен эффективный вариант оптимизации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе, который можно использовать в практике гребли.

5. Использование разработанной и апробированной в естественном педагогическом эксперименте экспериментальной методики оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ (опытная группа) до и во время их участия в соревнованиях, наряду со

специальными физическими упражнениями (п. 3.1), позволяет достигать им достоверного ($P < 0,05 \div 0,01$) повышения эффективности соревновательной деятельности. У испытуемых гребцов контрольной группы, не применявших экспериментальную методику оптимизации предстартовых состояний до и во время их участия в соревнованиях, достоверных изменений в соревновательной деятельности не произошло. Таким образом, можно утверждать, что выдвинутая нами гипотеза подтверждена, а цель исследования достигнута.

6. Врачебные обследования не выявили отрицательного влияния экспериментальных занятий на здоровье испытуемых. Функциональных нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы, связанных с примененными средствами физического воздействия, у них не наблюдалось, что еще раз подчеркивает возможность их использования для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

С учётом вышеизложенного, мы посчитали необходимым опубликовать материалы нашего исследования в журнале «Journal of Physical Education and sport» (Romania) («Физическая культура и спорт», Румыния), входящем в базу данных Scopus, предметная область которого – медицинские профессии – спортивная терапия и реабилитация, имевшем на момент опубликования статьи CiteScore, равный 1,29, перцентиль – 54 [343, с.1690-1694].

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Как бы ни была эффективна представленная в данной диссертации авторская методика оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, тем не менее необходимо акцентировать внимание спортсменов и тренеров еще на отдельные, имеющие важное значение в решении исследуемой проблемы принципиальные положения.

Многолетний практический авторский опыт работы в качестве тренера с высококвалифицированными гребцами на байдарках и каноэ, результаты проведенного естественного педагогического эксперимента и всего данного исследования, внедрение их в сборной команде по гребле на байдарках и каноэ Туркестанской области позволили нам сформулировать и предложить для обязательного выполнения следующие практические рекомендации:

1. Оптимизацию предстартовых состояний у гребцов, особенно перед ответственными соревнованиями, необходимо осуществлять путем рационального планирования физических нагрузок. Гребцам с излишним предсоревновательным возбуждением (предстартовая лихорадка) за 6-8 суток до старта нельзя тренироваться с максимальной нагрузкой. Гребцам с недостаточным предсоревновательным возбуждением (предсоревновательная апатия) необходимо выполнять упражнения с повышенной интенсивностью, в основном, скоростно-силового характера.

2. Гребцам с излишним предсоревновательным возбуждением (предстартовая лихорадка) необходимо выполнять перед тренировками и соревнованием разминку с упражнениями пониженной интенсивности. Гребцам с недостаточным предсоревновательным возбуждением (предстартовая апатия) необходимо выполнять разминку с кратковременными упражнениями повышенной интенсивности.

3. Условия тренировочного процесса на предсоревновательном этапе должны быть максимально приближены к условиям на ближайших состязаниях. Не нужно менять схемы недельных микроциклов и привычную последовательность тренировочных занятий. Но на последних 3-4 тренировках необходимо несколько уменьшить тренировочную нагрузку для того, чтобы у гребцов возникло еще большее желание соревноваться.

4. Непосредственно перед состязаниями нельзя проводить повторные и контрольные тренировочные занятия на отрезках дистанций разной длины.

5. Решая задачу оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, для определения их реакции на тренировочные нагрузки необходимо постоянно и круглогодично до и после тренировок контролировать у них функциональное состояние. Исходя из динамики их физиологического состояния, необходимо проводить постоянную коррекцию для них тренировочных и соревновательных нагрузок.

6. Для эффективного целенаправленного управления тренировочным процессом гребцов, их адаптацией ко все более напряженным тренировочным нагрузкам и восстановлением после них тренеры должны в обязательном

порядке комплексно (чередую между собой) применять разнообразные педагогические и другие восстановительные средства и методы.

7. Результаты данного исследования могут быть применены:

— для научного обоснования и эффективной оптимизации предстартовых состояний не только у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, но и у менее квалифицированных, в том числе в ОКСДЮСШОР по ВВС, ДЮСШ, ШВСМ, сборных командах Казахстана по гребле на байдарках и каноэ;

— в методической работе спортивных факультетов физкультурных вузов;

— для дополнительного учебного материала при освоении студентами вузов дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта» и «Специализация» по гребле».

В Приложении А приведены акты внедрения научных результатов в практику по исследованной проблеме оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ (авторы разработок – докторант PhD Жарменов Д.К. и д.п.н., профессор Хаустов С.И.).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – С. 6, 7, 35, 190.
- 2 Спортивный Казахстан: Энциклопедический справочник / Авторы – составители: О. Жолымбетов, А. Кульназаров. – Алматы: «Арыс», 2004. – С. 311, 312, 313, 314, 315.
- 3 Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 92, 107-108.
- 4 Ильин И.А. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов: дис. ... д-ра PhD. – Алматы, 2015. – С. 5, 6, 7, 8, 104.
- 5 Гребный спорт: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Чупруна А.К. М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 4, 123, 126, 146, 169, 222-223.
- 6 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1 и 2. – 2015. – С. 266-1385.
- 7 Хаустов С.И. Силовая подготовка – фактор гармонического развития человека: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 2009. – С. 6, 7.
- 8 Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
- 9 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 453, 468, 482.
- 10 Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие. – Каракол, 2005. – С. 149.
- 11 Рудик П.А. Психология: учебник для учащихся техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 231-232.
- 12 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Светский спорт, 2012. – С. 77.
- 13 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом: дис. ... д-ра PhD. – Алматы, 2016. – С. 5.
- 14 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – №1. – С.103.
- 15 Барановский С. Спорт сближает...дипломатов // Деловой Казахстан. – 2018. – №49.
- 16 Воробьев А.А. Формирование двигательного навыка в академической гребле на начальном этапе обучения с применением технических средств: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1983. – 23 с.
- 17 Жарменов Д.К., Биенбаева Г., Амангали А. Влияние стартовых состояний на предстартовую подготовку спортсмена / Матер. международ. науч. - практ. конф. «Оразовские чтения» – 3: «Проблемы высшего образования на пути модернизации общественного сознания: настоящее и будущее» ЮКПУ, Шымкент, 2017. – С. 156-162.

- 18 Рудик П.А. Психология: учебник для учащихся техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 218-222.
- 19 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 7-е изд. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
- 20 Шинкарук О.А., Флерчук В.В. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов в гребле на каноэ // Матер. XIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы: КазАСТ, 2009. – С. 356.
- 21 Байгожа Ж. Под флагом СССР // Central Asia Monitor. – 2018. – №35.
- 22 Байгожа Ж. Азиатское фиаско // Central Asia Monitor. – 2018. – №35.
- 23 Иорданская Ф.А., Юдинцева, М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. – М.: Советский Спорт, 2006. – 184 с.
- 24 Плеханова Ю.А. Гребля на байдарках и каноэ: Энциклопедический справочник. – М.: ФиС, 2014. – 332 с.
- 25 Гребной спорт: учебник / под ред. А.К. Чупруна. – М., 2007. – 292 с.
- 26 Гребной спорт: учебник / под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 182 с.
- 27 Развитие специфических силовых качеств в гребле на байдарках. Специальная силовая подготовка в гребле на байдарках / Афанасьев В.П., Каверин В.Ф. // Гребной спорт: Ежегодник – М.: ФиС, 1978. – С. 31-33.
- 28 Желдыбин Ю.А. Этапный педагогический контроль за специальной физической подготовкой высококвалифицированных гребцов на байдарках: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1982. – 20 с.
- 29 Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ. – Харьков: Вища школа. Изд-во при Харьк. ун-те, 1980. – 192 с.
- 30 Татаров М.Ю., Быков А.И., Каверин В.Ф. Особенности технико-тактических действий на дистанции в гребле на байдарках и каноэ // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар. – 2015. – Т.17. – С. 63-64.
- 31 Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт. – 2006. – 106 с.
- 32 Гренадерова М.А., Хаустов С.И., Жарменов Д.К. Формирование двигательной деятельности гребцов в соответствии с их возрастными особенностями // Матер. Всемирной зимней науч.конф. ФИСУ: Инновации – Образование – Спорт. «Университетский спорт: здоровье и будущее общества». – Алматы: КазАСТ, – 2017. – С. 277-281.
- 33 Бабушкин Г.Д. Психологическая подготовленность и успешность выступления на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов // Теория и методика физической культуры. – Алматы. – 2016. – №3. – С. 46-53.
- 34 Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

- 35 Жарменов Д.К., Хаустов С.И. Педагогические аспекты научного обоснования специальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Вестник. Серия «Педагогические науки». – 2019. - №2 (59). – С.135-142.
- 36 Оя С.М. Методика регуляции эмоциональных состояний спортсмена / Сильвия Оя; Тарт. Гос. ун-т, Каф. спорт. физиологии. – 2-е изд., доп. – Тарту: ТГУ, 1987. – 80 с.
- 37 Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – М., 2009. – 120 с.
- 38 Наука и спорт / пер. с англ; под ред. В.М.Зациорского и Г.С. Туманяна. – М: Прогресс, 1982. – С. 5.
- 39 Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 164 с.
- 40 Csikszentmihalyi M. Toward a psychology of optimal experience // Flow and the foundations of positive psychology. – Springer Netherlands, 2014. – С. 209 – 226.
- 41 Hanin Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model // European yearbook of sport psychology. – 1997. – Т. I. – P. 29 – 72.
- 42 Hardy L. Is self – confidence a bias factor in higher – order catastrophe models? An exploratory analysis // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2004. – Т. 26. – №3. – P. 359-368.
- 43 Jackson S.A. Psychological correlates of flow in sport // Journal of Sport and exercise Psychology. – 1988. – Т.20. – №4. – P. 358 –378.
- 44 Иванов Н.А. К вопросу о механизме спортивного состояния // Сб. науч. тр. Казахского государственного института физической культуры. – Алма-Ата, 1960. – Т.V. – С. 187-189, 192-193.
- 45 Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.): –М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 300-301.
- 46 Пуни А.Ц. Очерк психологии спорта. Берлин: Шпортферлаг, 1961.– С. 166.
- 47 Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – Киев: Здоров'я, 1978. – С. 55-56.
- 48 Афанасьев В.Г. Соотношение видов тренировки в современном зимнем двоеборье на завершающих этапах подготовки к соревнованиям // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Ленинград, 1972. – С. 12.
- 49 Пальчевский В.Н. Особенности планирования тренировочного процесса лыжников – двоеборцев старших разрядов в этапах непосредственной подготовки к соревнованиям в условиях резкого изменения временного пояса // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Ленинград, 1972. – С. 78,84.
- 50 Москвин В.А. Исследования особенностей волевой регуляции спортсменов в школе П.А. Рудика // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: сб. науч. и научно – методич. статей ГЦОЛИФК. – М.: Спорт, 2018. – С. 251.

- 51 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров в 2-х кн. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн.1. – 680 с.
- 52 Fazey J. The inverted – U hypothesis: a catastrophe for sport psychology // Bass Monograph. – 1988. – № 1. –Р. 20.
- 53 Morgan W.P. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners // Int. J. Sport Psychol. – 1988. – 19. – Р. 247 – 263.
- 54 Brewer B.W. Injury prevention and rehabilitation. – 2009. – Р. 75-86.
- 55 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – С.253.
- 56 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 280-282.
- 57 Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 205.
- 58 Гурвич С.С., Келлер В.С., Платонов В.Н. Управление спортивными состояниями // В кн.: Теория спорта – К.: Вища шк., 1987. – С. 238-243.
- 59 Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 204.
- 60 Кузнецов М.Ф. Предстартовые реакции сердечно – сосудистой системы у мастеров спорта перед ответственными соревнованиями // Реферативный сб. диссертаций «Научные основы физического воспитания и спорта». – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 66-67.
- 61 Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Д. П. Маркова и Н.Г. Озолина. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 132 – 134.
- 62 Озолин Н.Г. Приучение к условиям «поля боя» // Научно – спортивный вестник. – 1975. –№ 6. – С.20.
- 63 Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 67-68.
- 64 Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 184-186.
- 65 Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 123-125.
- 66 Лехтман Я.Б. Стартовое состояние и разминка // В кн.: Физиологические основы физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – С. 205.
- 67 Гиссен Л.Д., Неверкович С.Д., Родионов А.В. Спортивная психология в 1973 – 1976 гг. и перспективы ее развития// Научно – спортивный вестник. –1977. – №2. – С. 37-38.
- 68 Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных колледжах. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 6-8.
- 69 Калеткин Г.И., Некрасов В.П., Никифоров Ю.Б. Психорегуляция в практике подготовки дзюдоистов// Научно – спортивный вестник. – 1984. –№6. – С. 13 – 16.

- 70 Гомельский А.Я., Луничкин В.Г. Система подготовки баскетболистов к ответственным международным соревнованиям // Научно – спортивный вестник. – 1986. – №1. – С.14.
- 71 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 102-105.
- 72 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания); теоретико – методические аспекты спорта и профессионально – прикладных форм физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 472-473.
- 73 Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте / пер с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С.138.
- 74 Martens R. Социальная психология и спорт / пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 83.
- 75 Martens R. and Landers D. M., 1969 г. Coaction effects on a muscular endurance task. Research Quarterly, 40, 733-737 (a).
- 76 Психология спорта высших достижений: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 36.
- 77 Ханин Ю.Л. Диагностика и регуляция предсоревновательных состояний // В кн.: Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 138.
- 78 Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов / М.: Просвещение, 1980. – С. 205-207.
- 79 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 205-207.
- 80 Алексеев А.В. Себя преодолеть! – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
- 81 Водопьянова Н.Е. Дифференцированный подход к использованию методов регуляции психических состояний у спортсменов // Сб. науч. тр. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л.: 1985. – С. 58-64.
- 82 Ганзен В.А., Юрченко В.И. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // В кн.: Психические состояния. Экспериментальная и прикладная психология. – Л., 1981. – Вып. 10. – С. 10.
- 83 Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Наука, 1976. – С. 68.
- 84 Спортивная физиология: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 29.
- 85 Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 258-259.
- 86 Андрущишин И.Ф. Психологический контроль в подготовке высококвалифицированных дзюдоистов // Матер. VIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2004. – Т.1. – С. 157.
- 87 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого – педагогической подготовки спортсменов: учебное пособие / Алматы, 2012. – 332 с.

88 Калинин Е.А. Содержание и методы комплексного педагогического контроля в спорте высших достижений: Методические рекомендации. – ВНИИФК, 1983. – 21 с.

89 Андрущишин И.Ф., Бекбулатов Т.С. Прикладные аспекты комплексного подхода в психолого – педагогических исследованиях // Матер. XIII междунар. науч. конгресса «Современный спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. – Т. I. – С.459.

90 Арутюнян А.А. Влияние вербальной психорегуляции на эффективность соревновательной деятельности спортсменов // Матер. XIII междунар. науч. конгресса «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. – Т. I. – С.159.

91 Черникова О.А. Стартовая лихорадка // Теория и практика физической культуры. – 1937. – №3. – С. 268-272.

92 Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л., 1982. – 228 с.

93 Чаталбашян С.П. Электроэнцефалографические сдвиги у спортсменов в предстартовом состоянии // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 14-24.

94 Волков Н.К. Исследование психофизиологических показателей эмоциональных состояний в условиях соревнований. – М.: ФиС, 1975. – С.110-112.

95 Емшанова Ю.А. Исследование стилевых особенностей саморегуляции спортсменами психических состояний в соревновательной деятельности (на примере тенниса) // Матер. VIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2004. –Т. I. – С. 179.

96 Непопалов В.Н., Родионов А.В., Сопов В.Ф. Системно – структурная модель психофизиологической подготовки спортсменов // Матер. VIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2004. – Т. I. – С. 217.

97 Спиридонов Е.А. Роль идеомоторной тренировки в процессе обучения спортсменов боевых единоборств // Материал VIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2004. – Т. I. – С. 230.

98 Гагонин С.Г., Гагонин А.С. Психотехника. – М.: Наука, 1997. –127 с.

99 Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесной психотерапии и психотехнике. – М.: – 2001. –217 с.

100 Белкин А.А. Приемы идеомоторной тренировки в системе психологической подготовки спортсменов / В кн: Матер. Всемирного конгресса «Спорт в современном обществе». – М., 1980. – 214 с.

101 Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС, 1983. –142 с.

102 Калинина О.И., Брагин С.В., Каюкова Р.А. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных биатлонистов (летний биатлон) // Матер. VIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2004. –Т. II. – С. 204.

- 103 Гибадуллин И.Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. – Ижевск: УГУ, 1990. – 100 с.
- 104 Кинль В.А. Биатлон. – Киев: Спорт, 1987. –176 с.
- 105 Nitzsche K. Biatlon: Leistung, wettkampff. Wiesaden: Limperd, 1998. – 355 р.
- 106 Мамытов А. Теория спорта: учебное пособие / Каракол, 2005. – С.99.
- 107 Усин Ж.А. Алгоритмы повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: Каз АСТ, 2007. – С. 67.
- 108 Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Сокалов А.Н. Содержание психологической подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям // Матер. XIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. – Т.1. – С. 378.
- 109 Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. ... канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 24 с.
- 110 Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2003. – 150 с.
- 111 Волков Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния борцов и методика его регуляции: автореф. дис. ... канд.пед. наук. – М., 1976. – 25 с.
- 112 Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Научные труды Сиб ГУФК, 2006. – С. 77-80.
- 113 Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проект, 2005. – 126 с.
- 114 Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. – Омск: Сиб ГУФК, 2003. – 196 с.
- 115 Зимин А.И. Рациональная структура предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных боксеров // Матер. XIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. – С. 509.
- 116 Ибраимов Е.С. Управление подготовкой боксеров на предсоревновательном этапе: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: Каз АСТ, 2010. – 30 с.
- 117 Гонадзе Ю.К. Анализ предстартового состояния в настольном теннисе // Тези доповідей міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»: – Київ, 2010. – С. 54.
- 118 Драгунов А.А. Особенности непосредственной подготовки к основным соревнованиям в спортивном плавании // Тези доповідей міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх».– Київ, 2010. – С. 61.

- 119 Булкин В.А., Ершова Е.Н. Управление процессом предсоревновательной подготовки спортсменов // Вопросы физического воспитания студентов. – Л., 1979. – С. 3-17.
- 120 Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной работоспособности боксеров на предсоревновательном этапе: автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1928. – 24 с.
- 121 Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Пути рационализации предсоревновательной подготовки боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 36-38.
- 122 Andreev K. Тренировката на боксьора предъстязателните етап // Въпроси по физическата култура. – 1967. – №9. – С. 12-15.
- 123 Джероян Г.О., Худатов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 148 с.
- 124 Мокеев Г.И., Никифоров Н.Б., Черняк А.В. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 8-21.
- 125 Черняк А.В., Мокеев Г.И., Никифоров Ю.Б. Методика планирования предсоревновательной подготовки боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 12-16.
- 126 Никифоров Ю.Б., Черняк А.В. Особенности структуры тренировочных нагрузок в боксе на предсоревновательном этапе // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 16-19.
- 127 Дихтяренко В.Ф. Факторная структура начального этапа предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров // Актуальные проблемы спортивной тренировки. – Л.: ЛНИИФК, 1979. – С. 85-88.
- 128 Касымбеков М.А., Болдырев Б.Н., Ибраимов Е.С. Методы и средства предсоревновательной подготовки сборной команды РК ко II чемпионату мира среди студентов в г.Алматы // Теория и методика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 141-145.
- 129 Хаустов С.И., Ибраимов Е.С. Физическая нагрузка на предсоревновательном этапе подготовки боксеров // Матер. XIII междунар. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. – С. 334-337.
- 130 Лавров В.А. Особенности индивидуальной подготовки спортсменов к крупнейшим международным соревнованиям по боксу // Вопросы современного бокса. – Волгоград, 1968. – С. 45.
- 131 Савин Г.И. Учет тренировочных нагрузок при подготовке к основным соревнованиям / Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 15-17.
- 132 Андрущишин И.Ф. Нетрадиционный подход к диагностике психического состояния // Тезисы науч. симпозиума «Проблемы психических состояний в спорте». – Ереван, 1987. – С. 87-88.
- 133 Андрущишин И.Ф. Экспериментальное исследование влияния различных стилей руководства на психическое состояние волейболисток в тренировочном процессе // Вестник Карагандинского университета. – 2006. №3 (43). – Серия «Педагогика». – С. 57-65.

- 134 Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 40-44.
- 135 Андрущишин И.Ф., Щербакова Н.А. Управление командой в волейболе с помощью методов психорегуляции // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: Сб. науч. тр. – Алма – Ата: Каз ИФК, 1987. – С. 80-86.
- 136 Киреев А.Я., Андрущишин И.Ф. Опыт использования психорегуляции в подготовке высококвалифицированных фигуристов / Деп. в КазгосИНТИ 27.10.1995. - № 6430 – КА 95.
- 137 Воробьев М.И., Гринь О.Р., Брынзак С.С. Оценка показателей психической готовности хоккеистов к соревнованиям // Тезисы доповідей міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С. 432.
- 138 Воронова В.И., Шутова С.Э. Применение методики «СОПАС» для исследования психоэмоциональных состояний квалифицированных футболистов // Тезисы доповідей міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С. 435.
- 139 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / М.: Советский спорт, 2012. – С. 77.
- 140 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.: Академия, 2014. – С. 368.
- 141 Бабушкин Г.Д. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов // Спортивный психолог. – 2014. – №4 (35). – С. 42.
- 142 Варданян А.Н., Сопов В.Ф., Шакирова А.В. Взаимосвязь психического состояния и поведения тренеров в предстартовых ситуациях в зависимости от свойств личности и стажа работы // Спортивный психолог. – 2014. – №4 (35). – С. 29.
- 143 Сопов В.Ф. Структура и компоненты актуальных отрезков спортивной деятельности // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: сб. науч. и науч. – методич. статей: в 2 т. / под общей ред. В.И. Столярова. – М.: Изд-во Спорт, 2017. – Т. 1. – С. 390-391.
- 144 Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний: автореф. ... док. психол. наук. – СПб, 1992.
- 145 Сопов В.Ф. Динамика состояния спортсменов в условиях монотонной деятельности в зависимости от особенностей нервной системы // Вопросы спортивной психогигиены. – 1977. – Вып. VI. – М., 1977. – С. 55-63.
- 146 Сопов В.Ф. Психические состояния напряженной спортивной деятельности. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.
- 147 Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М., 2010. – 115 с.
- 148 Сопов В.Ф. Динамика психологического состояния пловцов в ситуациях возникновения «Болевого финишного синдрома» как основного психологического барьера в видах спорта на выносливость // Матер. XX междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Санкт – Петербург, 2016. – 4.1. – С. 594 – 597.

- 149 Батаршев А.В. Диагностика пограничных психических расстройств личности и поведения. – М.: Изд – во Института психотерапии, 2004. – 320 с.
- 150 Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
- 151 Бабушкин Г.Д. Интеллектуально – психологическая подготовка спортсмена / Омск: СибГУФК, 2013. – 320 с.
- 152 Василюк Ф.Е. Психология переживания / М.: МГУ, 1984. – 199 с.
- 153 Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
- 154 Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
- 155 Кехо Д. Подсознание может все! / Минск: Попурри, 2007. – 177 с.
- 156 Соколов А.Н. Проявление предстартового состояния юных дзюдоистов // Матер. Всеросс. науч. – практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». – Омск: СибГУФК, 2008. – С. 153 – 156.
- 157 Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
- 158 Мещеряков А.В., Левушкин С.П., Самойлов А.С. Перекрестные эффекты адаптации к стрессовым ситуациям // Спортивный психолог. – 2014. – №4 (35). – С. 74 - 76.
- 159 Грачев К.А., Лобанов В.Ю. Ретроспективный анализ направленности физической подготовки и спорта в военно – учебных заведениях силовых ведомств Российской Федерации // Тр. междунар. науч. теорет. конф. – Алматы: НУО, 2014. – С. 46.
- 160 Генов Ф. Исследование мобилизационной готовности спортсмена перед выполнением спортивного действия (на материале тяжелой атлетики): автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1967. – 22 с.
- 161 Ильин И., Хаустов С.И., Андрущишин И.Ф., Шипалова Н.А. Особенности психической подготовки тяжелоатлетов как одного из факторов, влияющих на их спортивный результат // Тр. междунар. науч. - теорет. конф. – Алматы: НУО, 2014. – С. 105.
- 162 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2006. – С. 365.
- 163 Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции // Тр. Междунар. науч. – теорет. конф. – Алматы: НУО, 2014. – С. 72.
- 164 Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Тр. междунар. науч. – теорет. конф. – Алматы: НУО, 2014. – С. 66.
- 165 Гурьянов Ю.Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России: учебное пособие в 2-х частях. – М.: Академия ФПС России, 2001.
- 166 Лазарук Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.

- 167 Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Каз ГУ, 1987.
- 168 Реан А.А. Психология адаптации личности. – СПб.: Прайм – евразия, 2008. – 479 с.
- 169 Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
- 170 Биддл С. Дж., Асар М. Физическая активность и умственное здоровье у детей и подростков: обзор исследований. – 2011. - № 45. – С. 886-895.
- 171 Фокс К.Р., Корбин С.Б. Профиль физического самовосприятия: развитие и предварительная оценка достоверности. – 1989. – № 11. – С. 408-430.
- 172 Ровландс А.В. Методологические подходы к выявлению биологических генов для физической активности у детей. – 2009. – № 21. – Р. 273-278.
- 173 Савинкина А.О., Байковский Ю.В. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах // Спортивный психолог. – 2017. – №3 (46). – С. 37.
- 174 Пуни А.Ц. Предстартовые состояния спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1949. – С. 519-526.
- 175 Радченко О.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов сборной команды ФСИН России, занимающихся комплексным единоборством, в соревновательный период // Вестник Воронежского института ФСИН России, 2014. – №1. – С. 94-96.
- 176 Толкунова И.В. Важность регуляции предстартового состояния в спорте // Физическое воспитание студентов. – 2011. – Вып. 6. – С. 107-110.
- 177 Podrigalo L.V. Study of specificities of arm wrestlers' psychological status in competition period // Physical education of students, 2015. – №3. – Р. 44-51.
- 178 Robazza C. Emotions, heart rate and performance in archery: a case study // Journal of sports Medicine and Physical Fitness. – 1999. – №39. – Р. 169-176.
- 179 Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. – М.: Флинта, 2012. – 144 с.
- 180 Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
- 181 Быстрова Я.А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №6. – 136 с.
- 182 Мартыненко И.В. Регуляция предстартовых состояний методом аутогенной тренировки квалифицированных конькобежцев в соревновательном периоде // Проблема современного педагогического образования : сб. науч. тр. – 2016. – №53. – 4. 8. – 220 с.
- 183 Гиппенрейтер Ю.Б. Психология мотивации и эмоций // Хрестоматия по психологии. – М.: Астрель, 2009. – 704 с.
- 184 Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 85 с.

- 185 Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981.
- 186 Разумов С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье. – Л.: Знание, 1975. – 156 с.
- 187 Опарина О.Н. Влияние стрессовых состояний на работоспособность спортсмена в условиях соревнований // Международный научно – исследовательский журнал. – 2014. – №2 (21). – С. 58.
- 188 Смирнов К.М. Физиология эмоций и физические упражнения // Актуальные вопросы физиологии спорта: сб. науч. тр. – 1979. – С. 168-177.
- 189 Hanin Y. Performance affect in soccer players: an application of the IZOF model // International Journal of sports Medicine. – 1995. – №16. – P. 260-265.
- 190 Hanin Y.L. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF mode // The sport Psychologist. – 2002. - №16 (4). – P. 396-415.
- 191 Белова Е.Л. Детерминированность реагирования сердечного ритма личностными особенностями спортсменов в предстартовом состоянии // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №8. – 102 с.
- 192 Спесивцева О.И. Влияния психосоциальных установок личностей юных спортсменов на предстартовые состояния // Азимут научных исследований, педагогика и психология. – 2016. – №5. – С. 417 – 420.
- 193 Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1981. – 232 с.
- 194 Опарина О.Н. Дизадаптация при физических нагрузках // Матер. I Всерос. науч.–практ. конф. – Набережные Челны: НФ Поволжской ГАФКС и Т, 2013. – С. 95-97.
- 195 Кузьмина Л.Л. Влияние предстартового психологического состояния спортсменов, занимающихся фитнес – аэробикой, на успешность их соревновательной деятельности // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №4. – С. 124-127.
- 196 Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 194 с.
- 197 Hardy L.A. Catastrophe model of performance in sport. – 1990. – 128 p.
- 198 Hardy L. Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance // The sport psychologist. – 1996. – Т. 10. – №2. – P. 140-156.
- 199 Толкунова И.В., Комарова А.М. Психологические особенности предстартовых состояний квалифицированных спортсменов (на примере стрелкового спорта). – 2016. – С. 137-140.
- 200 Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2000. – С. 63-78.
- 201 Ловягина А.Е. Самооценка и саморегуляция негативных соревновательных состояний у спортсменов с разным темпераментом // Спортивный психолог. – 2014. – №3 (46). – С. 66.
- 202 Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
- 203 Алесеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 278 с.

- 204 Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 196-207.
- 205 Айзенк Г.Ю. Структура личности. – СПб.: Ювента, 1999. – 464 с.
- 206 Snyder C. R., Harris C., Anderson J.R., Holleran S.A., Irving L.M., Sigmon S.T. et, al. The will and the ways: Development and validation of an individual – differences measure of hope // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. – P. 570-585.
- 207 Лопаткова И.В. Теоретическое обоснование возможностей арт – методов в работе с негативными психоэмоциональными состояниями спортсменов // *Спортивный психолог.* – 2017. – №3 (46). – С. 71.
- 208 Байковский Ю.В., Ковалева А.В., Савинкина А.О. Методы диагностики предстартовых состояний спортсменов // *Спортивный психолог.* – 2018. – №1 (48). – С. 74.
- 209 Астахов Д.Б. Предстартовый невроз и запредельное торможение центральной нервной системы (ЦНС) в соревновательный период у самбистов // *Экстремальная деятельность человека.* – 2016. – №3 (40). – С. 21-23.
- 210 Бакулев С.Е. Система объективного контроля предстартового состояния в тхэквондо // *Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.* – 2016. – №2. – С. 46-49.
- 211 Beckmann J. at al. *Sport psychological interventions in competitive sports.* – Cambridge Scholars Publishing, 2015.
- 212 Москвин В.А. Психофизиологические аспекты эмоционально – волевой подготовки к экстремальным ситуациям (на примере восточных единоборств) // *Экстремальная деятельность человека.* – 2016. – №1 (38). – С. 30-33.
- 213 Halo P.V., Khvalebo G.V., Turevskiy I.M. System approach to development of model of optimal prestart state // *Theory and Practice of Physical Culture.* – 2015. – №12. – С.22.
- 214 Kernas A.V. Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat // *Asian Social Science.* – 2014. – Т. 10. – №19. – С.30.
- 215 Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР СЭ. – 2004. – 176 с.
- 216 Доскин В.А. Тест дифференцированной оценки функционального состояния // *Вопросы психологии.* – 1973. – №6. – С. 141-145.
- 217 Сопов В.Ф. Шкала мотивационного состояния спортсмена (методика исследования). – Алма – Аты: Казахский ИФК. – 2005.
- 218 Киселев Ю.Я. Методика психодиагностики в спорте. – М., 1990. – 192 с.
- 219 Hanin Y.L., Spielberger C.D. The development and validation of the Russian Form of the State – Trait Anxiety Inventory // *Series in Clinical & Community Psychology: Stress &Anxiety.* – 1983.
- 220 Hanin Y.L. State –trait anxiety research on sports in the USSR // *Cross – cultural anxiety.* – 1986. – Т. 3. – С. 45-64.
- 221 Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E. *The state – trait anxiety inventory: test manual* // Palo Alto, CA, Consulting Psychologists. – 1970. – Т. 22.

- 222 Spielberger C.D. et al. Examination stress and test anxiety // Stress and anxiety. – 1978. – Т. 5. – С. 167-191.
- 223 Spielberger C.D., Vagg P.R. (ed.). Test anxiety: Theory, assessment, and treatment. – Taylor & Francis, 1995.
- 224 Гибадуллин И.Г. Физиологические и психологические критерии планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва // Вестник Иж ГТУ им М.Т. Калашникова. – 2014. - №3. – С. 207-208.
- 225 Львовская Е.И. Уровень тревожности и показатели липидной перекисидации спортсменов, специализирующихся в циклических и ациклических видах // Спортивная медицина. – 2009. - №1-2. – С. 65-68.
- 226 Матвиенко В.В. Особенности адаптации организма альпинистов (спортсменов и спасателей) к высокогорному восхождению // Медицина катастроф. – 2011. – №3. – С. 15-18.
- 227 Пичугина М.К. Тревожность у спортсменов – единоборцев 9 – 14 лет (на примере кудо) // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №2 (35). – С. 36-39.
- 228 Kenny D.T. Music performance anxiety: Origins, phenomenology assessment and treatment // Context. – 2006. – С.51-64.
- 229 Mellalieu S.D. et al. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research // Literature reviews in sport psychology. – 2006. – С. 1-45.
- 230 Szabo A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety // Journal of Leisure Research. – 2003. – Т. 35. – №2. – С. 152.
- 231 Martens R., Vealey R.S. & Burton D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 232 Dunn J.G. et al. Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale // Journal of Applied Sport Psychology. – 2001. – Т. 13. – №4. – С. 411-429.
- 233 Lavalley L., Flint F. The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury // Journal of athletic training. – 1996. – Т. 31. – №4. – С. 296.
- 234 Напалков Д.А. Электроэнцефалографические корреляты оптимального функционального состояния спортсмена в стрессовом спорте // Бюллетень сибирской медицины. – 2013. – Т. 12. – №2. – С. 219-226.
- 235 Babiloni C. et al. Golf putt outcomes are predicted by sensorimotor cerebral EEG rhythms // The Journal of Physiology. – 2008. – Т. 586. – №1. – С. 131-139.
- 236 Bazanova O.M. et al. Biofeedback in psychomotor training. Electrophysiology basis // Neuroscience and behavioral physiology. – 2009. – Vol. 39 (5). – P. 437-447.
- 237 Cooke R.J. et al. Precision measures of the primordial deuterium abundance // Memorie della Societa Astronomica Italiana. – 2014. – Т. 85. – С. 192.
- 238 Байковский Ю.В., Савинкина А.О., Ковалева А.В. Психодиагностика предстартовых состояний спортсменов // Научно – педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: матер. междунар. науч. – практ.

конгресса, посвящ. 100 – летию ГЦОЛИФК. – М.: РГУФКСМ и Т, 2018. – С. 179.

239 Тащиева Т.С. Психологическое сопровождение в команде // Матер. III междунар. науч. – практ. конф. «Психология спорта. Основные подходы и направления в военно – профессиональной деятельности». – Алматы: ВИИРЭ и С, 2018. – С. 89.

240 Бабаян А.А., Кайфаджян Т.М. Технологии эмоционально – волевой регуляции соревновательной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов // Матер. XXII междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Тбилиси, 2018. – С. 29-33.

241 Байковский Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности // Экстремальная деятельность человека . – М., 2016. – №3 (39). – С. 29-33.

242 Бабаян А.А., Башкевич О.В. Личностные факторы эмоционально – волевой регуляции в экстремальных условиях // Тезисы докл. Всес. конф. молодых ученых «Эмоционально – волевая регуляция поведения и деятельности». – Симферополь, 1983. – С. 51-52.

243 Блюменштейн Б.В., Мильман В.Э., Худатов Н.А. Психологическая подготовка спортсмена с учетом индивидуального стиля деятельности. – Ереван, 1978. – 41 с.

244 Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // В кн.: Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983. – С. 24-46.

245 Шумова Н.С. Психодиагностика в физической культуре и спорте: методики и алгоритмы их использования: учебное пособие. – М.: РГУФКСМ и Т, 2017. – 232 с.

246 Долбышева Н.Г. Основы психологической подготовки в интеллектуальных видах спорта // Матер. XXII междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Тбилиси, 2018. – С. 432.

247 Долбышева Н. Теоретико–методичні положення інтелектуальної підготовки як основа досягнення спортивного результату в інтелектуальних видах спорту. Фізична культура и спорт: збірник наукових праць. Житомир.: Вид – во ФОП Евенок 0.0., 2016. – Вип. 2. – С. 139-145.

248 Долбышева Н.Г. Общие закономерности системы подготовки в интеллектуальных видах спорта // Матер. XX междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Санкт – Петербург, 2016. – С. 330-335.

249 Степанян А.Г., Гегамян В.К., Софян Т.Ш. Особенности повышения стрессоустойчивости и методы коррекции стартовых состояний спортсменов // Матер. XXII междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Тбилиси, 2018. – С. 464.

250 Бойкова И.А., Головая А.А. Психотерапия в спорте. – Минск, 2006.

251 Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

252 Яковлев Б.П., Сальков А.В. Психологическое сопровождение многолетней подготовки спортсменов с учетом готовности к психическим и

физическим нагрузкам в условиях экстремальной напряженно – мышечной деятельности // Матер. XXII междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Тбилиси, 2018. – С. 492.

253 Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки: учебное пособие. – Новосибирск: Сибпринт, 2018. – 266 с.

254 Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

255 Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. – Сургут: РИО Сур ГПУ, 2007. – 201 с.

256 Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: сб. науч. и научно – методич. статей ГЦОЛИФК. – М.: Спорт, 2018. – Т. 2. – С. 59, 63.

257 Бабушкин Г.Д. Психодиагностика при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – Омск: Сиб ГУФК, 2012.

258 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: ФиС, 2006.

259 Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте: учебное пособие. – М.: Просвещение, 2005.

260 Мельников В.М. Акмеологические условия и перспективы прогнозирования спортивных достижений // Спортивный психолог. – 2014. – №1. – С. 34-39.

261 Яковлев Б.П. Прогнозирование результатов выступления спортсменов на основе диагностики психологической подготовленности // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №7. – С. 87-89.

262 Веракса А.Н., Исаев А.В., Каминский И.В., Леонов С.В., Поликанова И.С. Основные актуальные подходы психологического сопровождения спортсменов // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: сб. науч. и научно – методич. статей ГЦОЛИФК. – М.: Спорт, 2018. Т. 2. – С. 105.

263 Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е. Психологические тренинги в структуре предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов // Тезисы докл. Всемирной конф. Междунар. федерации университетского спорта «Инновации – Образование – Спорт». – Красноярск, 2019. – С. 324-326.

264 Алексеев А.В. Преодолей себя! – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.

265 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.

266 Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

267 Куванов В.А., Куванов А.Я. Особенности планирования тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки квалифицированных борцов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. междунар. науч. – практ. конф. – Уфа, 2019. – С. 298.

268 Лукьянов А.Б., Лукьянов Б.Г., Пльхов В.К., Степанов В.С., Кочергин И.А. Оценка психофизического состояния пауэрлифтеров старших разрядов в предсоревновательном периоде // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. междунар. науч. – практ. конф. – Уфа, 2019. – С.315.

269 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

270 Медведев А.С. Перспективное планирование и коррекция основных параметров тренировочной нагрузки в тяжелоатлетических упражнениях (теоретико – методические аспекты): автореф. ... док. пед. наук. – М., 1985. – 45 с.

271 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

272 Лукьянов А.Б. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе индивидуализации нагрузок в предсоревновательном периоде спортсменов высших разрядов с использованием нейросетевых технологий: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2018. – 278 с.

273 Кузьмин М.А., Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н. Психологическая адаптация к условиям соревнований в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №4. – С. 97.

274 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов вузов / 5 – е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2014. – 326 с.

275 Кузьмин М.А. Психологическая адаптация к условиям соревнований в единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №5. – С. 37-39.

276 Андрущишин И.Ф. Психолого – педагогический контроль в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для магистрантов, докторантов PhD и преподавателей педагогических и психологических специальностей. – Алматы: КазАСТ, 2019. – С. 76, 86.

277 Андрущишин И.Ф., Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие. – Алматы: ТОО Лантар Трейд, 2020. – С. 314-317.

278 Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б., Эголинский Я.А., Яроцкий А.И. Физиологические основы физической культуры и спорта / под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1953. – С. 286-291.

279 Проблемы спортивной тренировки (физическая подготовка спортсмена) // Сб. науч.-методич. работ Центрального и Ленинградского научно-исследовательских институтов физической культуры. – М., 1961. – С. 115.

280 Чумакова Р.С. Методика тренировки ведущих спортсменок по академической гребле при подготовке к международным соревнованиям // Пути совершенствования спортивного мастерства: сб.; составитель А.Г. Иванин. – М.: Физкультура и спорт. – С. 171-175.

281 Дорофеев В.Ф. Особенности методики тренировки юношей в академической гребле // Научные основы физического воспитания и спорта: сб. диссертаций. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 356-357.

282 Малик В.В., Немчинов К.М. Изменение общей и специальной работоспособности гребцов в процессе целенаправленной тренировки // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 64-67.

283 Мамчуренко В.И. Тренировка юношей 14-16-летнего возраста в основном периоде подготовки в гребле на байдарках и каноэ // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 67-72.

284 Середина А.А. Распределение средств общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки девушек старшего возраста I и II разряда в гребле на байдарках // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 92-98.

285 Ермишкин Р.Н. Система специальной подготовки в академической гребле // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 33-36.

286 Заслонова И.К. Анализ функционального состояния сердечной деятельности у гребцов в период годичного тренировочного цикла // Матер. пятой науч.-методич. конф. республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки. – Минск, 1974. – С. 142-143.

287 Фусман С.С. Внешнее дыхание и тренировка дыхательной функции у юных гребцов 14-15 лет // Физическая культура, спорт и здоровье: матер. докл. 2-й отчетно-выборной конф. по врачебному контролю и лечебной физической культуре. – М., 1968. – С. 59-60.

288 Кару Т.Э., Рейнтам Ы.М., Оя С.М., Виру А.А., Виру Э.А., Маароос Я.А., Кырге П.К., Сильдмяэ Х.Ю. Корреляционные взаимоотношения между показателями функционального состояния центральной нервной системы и вегетативными функциями при выполнении физических нагрузок у гребцов-академистов // Физическая культура, спорт и здоровье: матер. докл. 2-й отчетно-выборной конф. По врачебному контролю и лечебной физической культуре. – М., 1968. – С. 125-127.

289 Иванов Л.И. Исследование тренировочных нагрузок по специальной подготовке гребцов старших разрядов в академической гребле // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 32-34.

290 Хуан Жуй-син. Электромиографическая характеристика работы мышц при академической гребле // Научные основы физического воспитания и спорта: сб. диссертаций. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 352-353.

291 Сергеев Ю.В., Мартиросов Э.Г., Абрамова Т.Ф., Давыдов В.Ю. Антропологические критерии отбора и комплектования экипажей и контроля морфофункционального состояния в академической гребле // Научно-спортивный вестник. – 1984. – №6. – С. 38-40.

292 Воронов П.М. Исследование взаимосвязи некоторых морфологических показателей со спортивными результатами в академической гребле // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 18-23.

293 Хромий Н.А. Исследование факторов отбора перспективных спортсменов для гребли на байдарках // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 104-107.

294 Силаев А.П. Динамика роста и прогноз спортивных результатов в гребле на байдарках и каноэ // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – №1. – С. 39-41.

295 Гущин Г.А. Специальная подготовка юношей-академистов старших разрядов в подготовительном периоде // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 23-26.

296 Петров М.Г. Исследование техники гребли на каноэ в зимнем гребном бассейне // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 84-88.

297 Каверин В.Ф. Опыт подготовки юниоров к международным соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 38-45.

298 Бойко В.В. Использование тренировочно-эргометрического аппарата для определения уровня специальной тренированности гребцов на байдарках и каноэ // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 15-18.

299 Аросьев Д.А., Галков В.А. Графический дневник с использованием самооценок // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1974. – №1. – С.31-38.

300 Вольнов Н.И., Краснопевцев Г.М., Масленников В.А. Временная акклиматизация гребцов // Научно-спортивный вестник. – 1975. – №4. – С. 6-8.

301 Аллик Т.А., Гиссен Л.Д., Доскин В.А., Ежов С.И. Психологические аспекты адаптации спортсменов к смене часовых поясов // Сб. по вопросам высшего спортивного мастерства. – Л., 1972. – С. 8-10.

302 Гребля на байдарках и каноэ // Сб. статей. – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 176 с.

303 Гребной спорт / автор-составитель И.Б. Масленников. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 72 с.

304 Маркусас Ф.Г., Рей Э.А., Хейфец – Тетельбаум Б.А. Применение специфических проб при врачебно-педагогических наблюдениях // Матер. пятой науч.-методич. Конф. Республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки. – Минск, 1974. – С. 144-145.

305 Черемисина М.А., Малашенко Г.А. Анализ тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки гребцов-академистов на примере четверки без рулевого // Матер. пятой науч.-методич. Конф. Республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки. – Минск, 1974. – С. 147-148.

306 Гребной спорт: учебник для ин-тов физич. Культ. / под ред. И.Ф. Емчука. – М.: Физкультура и спорт, 1976.– С. 229-231.

307 Гребной спорт. Учебник для институтов физической культуры / под ред. А.К. Чупруна. – М.: физкультура и спорт, 1987. – С. 276.

308 Гребля академическая: Справочник / А.Ф. Сасс. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.

309 Гребля на байдарках и каноэ: Справочник / Сост. Г.М. Краснопевцев, Ю.А. Плеханов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

310 Шинкарук О.А. Отбор спортсменов в гребле на байдарках с учетом их подготовленности в годичном цикле тренировки // Матер. VIII междунар. науч. Конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы: КазАСТ, 2004. – Т. 2. – С. 319.

311 Шинкарук О.А. Подготовка спортсменки высокого класса в гребле на байдарках к главным соревнованиям макроцикла // Тези доповідей XIV міжнар. Науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – Р. 142.

312 Шинкарук О. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности женщин-байдарочниц и их использование при ориентации и коррекции тренировочного процесса / О. Шинарук // Problemy dymorfizmu plciowego w sporcie: VI Miedzynarodowa konferencja naukowa (Katowice, 2000) / red. S. Sochy. – Katowice, 2000. – С. 382-390.

313 Шинкарук О. Отбор девушек-байдарочниц с учетом динамики подготовленности на этапе специализированной базовой подготовки / О. Шинарук // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №3, спец. вып.: Женщина и спорт. – С. 81-88.

314 Шинкарук О. Оценка перспективных возможностей девушек-байдарочниц с учетом психологических особенностей / О. Шинарук // Problemy dymorfizmu plciowego w sporcie / red. T. Sochy; Akademia wychowania fizycznego Katowicach. – Katowice, 2002. – С. 355-359.

315 Шинкарук О. Возрастная динамика показателей, используемых в процессе отбора спортсменов в гребле на байдарках / Шинарук О. // Rocznik Naukowy „Indywidualizacja w procesie treningu sportowego», 2002. – Гданьск. – С. 99-108.

316 Го Пенчен. Формирование явления «переноса» силовой выносливости при переходе от неспецифической к специфической работе в гребле на каноэ // Тези доповідей XIV міжнар. науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – Р. 101.

317 Русанова О.М. Модельные характеристики устойчивости реакций аэробного обеспечения квалифицированных спортсменов в гребле академической // Тези доповідей XIV міжнар. науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – Р. 111.

318 Самуйленко В.Е. Нормирование тренировочных нагрузок квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Тези доповідей XIV міжнар. науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – Р. 119.

319 Родригес А. Особенности развития аэробных возможностей квалифицированных гребцов на каноэ в подготовительный период годичного цикла // Тези доповідей XIV міжнар. науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – Р. 385.

320 Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Сопов В.Ф., Габбазова А.Я., Драугелите В.А., Ковалева А.В. Основные компоненты состояния готовности гребцов к соревнованию // Спортивный психолог. – 2017. – №3. – С. 15-20.

- 321 Ловягина А.Е. Самооценка и саморегуляция негативных соревновательных состояний у спортсменов с разным темпераментом // Спортивный психолог. – 2017. – №3. – С. 64-67.
- 322 Малкин В., Рогалева А. О некоторых проблемах в спортивной психологии (постановка проблемы) // Тези доповідей XIV міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – Р. 476.
- 323 Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / пер. с англ. – М.: Прогресс, 1976. – 496 с.
- 324 Кэмпбэлл Д. Модели экспериментов в социально-психологических и прикладных исследованиях. – М.: Прогресс, 1980. – 382 с.
- 325 Бахтин Л.Н., Дибнер Р.Д. Влияние различных факторов на состояние здоровья спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №5. – С. 17-19.
- 326 Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных. – Л., 1964.
- 327 Струмилин С.Г. Избранные произведения. – М.: Наука, 1964. – С. 232.
- 328 Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. – М.: Бахрах-М, 2011. — 154 с.
- 329 Алаторцев В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
- 330 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.
- 331 Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ // Теория и методика физической культуры. – Алматы. – 2017. – №2. – С. 40-44.
- 332 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 452 – 453.
- 333 Учение о тренировке / под общ. ред. Д. Харре. М.: ФИС, 1971. – С. 147-249.
- 334 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2014. – С. 364 – 365.
- 335 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. лит. – Кн. 2. – 2015. – С. 696 – 847.
- 336 Брайан Дж. Кретти. Психология в современном спорте. - Прентис - Холл, Энглвудские скалы, Нью-Джерси, США - 1978. - 224 с.
- 337 Мизугучи Н. Моторные образы за пределами моторного репертуара: активность в первичной зрительной коре при кинестетических моторных изображениях сложных движений всего тела / Н. Мизугучи, Х. Наката, К. Каносуе // Нейронаука. - 2016. - 315. - С. 104-113.
- 338 Нильсен А.А. Автоматизация проектирования генетических схем / А.А. Нильсен // Наука. - 2016. - 352 (6281). - Р.асс 7341.

339 Шталь П.И. Визуализация и анализ экспрессии генов в разрезе ткани методом пространственной транскриптомики / П.И. Шталь // Наука. - 2016. - V. 353. - С. 78-82.

340 Морозов Г. О преодолении нервного напряжения перед соревнованием // Спорт за рубежом: сб. матер. / центр. науч. – исслед. ин-т физ. культ. Сектор зарубежного спорта. – М.: Физкультура и спорт. – Вып. 3. – 1958. – С. 70-81.

341 Жарменов Д.К. Педагогические аспекты оптимизации предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Вестник. Серия «Педагогические науки». – 2018. – №2 (55). – С. 74-79.

342 Хаустов С.И., Жарменов Д.К. Оптимизация структуры предсоревновательного этапа в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Матер. междунар. науч. – практ. конф. «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – Алматы, 2020. – С. 137-141.

343 17 Denis Zharmenov, Stanislav Khaustov, Marina Crenaderova. Scientific rationale for the use to optimize the prelaunch conditions of highly skilled Rowers in Kayak and canoes // Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 19 (3), Art. 246, pp. 1690-1694, 2019.

344 Жарменов Д.К., Гренадерова М.А., Бабушкин Г. Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Матер. Всемирной науч. конф. ФИСУ «Университетский спорт: здоровье и будущее общества»: Инновации – Образование – Спорт / КазАСТ – Алматы, 2017. – С. 298-301.

345 Спорт в современном обществе / под ред. В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 138.

346 Хаустов С.И. Воспитание силы в гармоническом совершенствовании человека: Монография. – Алматы: КазАСТ, 2000. – С. 6 – 7.

347 Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 11, 13, 74-80.

348 Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ во время их участия в соревнованиях // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: матер. междунар. науч.-практ. конф. 19-20 апреля 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – №3 (28). – С. 18-19.

349 Махов С.Ю. Оперативное управление тренировочным процессом // матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. 19-20 апреля 2019 г. Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – №3 (28). – С. 27.

350 Жарменов Д.К., Хаустов С.И. Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе // Теория и методика физической культуры. – 2019. - № 3 (57). – С. 130-138.

351 Хаустов С.И., Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в последние дни перед соревнованием // Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика,

образование: матер. междунар. науч.-практ. конф. 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019 - №7 (32). – С. 27 / 213 – 34 / 213.

352 Жарменов Д.К., Хаустов С.И. Совершенствование предстартовой подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в день соревнований // Матер. XIII междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. – Уфа, 2019. – С. 277-281.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

1

«Утверждаю»
Заместитель председателя
ассоциации гребли и
парусного спорта
г.Шымкент
И.Н. Беспалов
04 » 04 2019 г.

Акт внедрения научных результатов в практику

Мы, представители ассоциации гребли и парусного спорта г.Шымкент, генеральный секретарь А.Г.Канторе, исполнительный директор А.В. Дмитриенко, старший тренер по гребле на байдарках С.С. Сергин, старший тренер по гребле на каноэ В.В. Резников, подтверждаем, что соискатель академической степени доктора PhD Д.К. Жарменов внедрил в программу подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ результаты собственной НИР по теме « Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ».

Внедренная автором экспериментальная программа, в которой заложено сочетание средств общей физической и специальной подготовки, элементов видов плавания, спортивных и подвижных игр, а также циклических упражнений и специальных упражнений для оптимизации предстартовых состояний у гребцов на байдарках и каноэ, достоверно улучшила спортивные результаты у ведущих гребцов на байдарках и каноэ - Е.П.Алексеева, С.А.Токарницкого, И.А.Клиновой, которые успешно выступили на 18 летних Азиатских играх (Индонезия, 2018год) и завоевали 3 золотые медали.

Исполнитель – соискатель

Генеральный секретарь

Исполнительный директор

Старший тренер по гребле на байдарках

Старший тренер по каноэ



(Handwritten signatures in blue ink)

Д.К. Жарменов

А.Г. Канторе

А.В. Дмитриенко

С.С. Сергин

В. В. Резников

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель управления
физической культуры и спорта
Туркестанской области
Ш.Н.Кыркбаев
« 16 » 01 2019 г.

**Акт
внедрения научных результатов в практику**

Мы, представители управления физической культуры и спорта Туркестанской области, главный специалист Ж.Р. Муслимова, главный специалист управления физической культуры и спорта Туркестанской области А.Л. Мырзабаев, старший тренер Туркестанской области по гребле на байдарках и каноэ О.А. Ковалева и соискатель академической степени доктор PhD Д.К. Жарменов внедрили в тренировочный процесс спортсменов сборной команды Туркестанской области по гребле на байдарках и каноэ результаты НИР по теме “Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ”.

Внедренный автором комплекс средств, оптимизирующих предстартовые состояния гребцов, достоверно положительно повлиял на подготовку гребцов опытной группы к соревнованиям международного уровня.

Исполнитель – соискатель

Д.К. Жарменов

Главный специалист

Ж.Р. Муслимова

Главный специалист

А.Л. Мырзабаев

Старший тренер по гребле на байдарках и каноэ

О.А. Ковалева





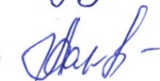

«Утверждаю»
Заместитель директора
СДЮСШОР по ВВС
Туркестанской области
Е.П.Сыздык
« 18 » 01 2019 г.



**Акт
внедрения научных результатов в практику**

Мы, старший тренер по гребле на байдарках и каноэ СДЮСШОР по ВВС О.А. Ковалева, методист отделения гребли на байдарках и каноэ К.А. Сарсенбаева, тренер по гребле на байдарках и каноэ В.В. Резников подтверждаем, что соискатель академической степени доктора PhD Д.К. Жарменов внедрил в тренировочный процесс спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ результаты собственной НИР по теме « Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ».

Внедренные автором специальные физические упражнения в тренировочный процесс гребцов на байдарках и каноэ опытной группы с целью оптимизации их предстартовых состояний достоверно улучшили у них спортивные результаты. В контрольной группе достоверных изменений не произошло.

Исполнитель – соискатель		Д.К. Жарменов
Ст.тренер по гребле на байдарках и каноэ		О.А. Ковалева
Методист по гребле на байдарках и каноэ		К.А. Сарсенбаева
Тренер по гребле на байдарках и каноэ		В. В. Резников



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по НИР Казахской академии спорта и туризма,
доктор философии (PhD)
Кулбаев А.Т.

« 22 » 01 2019 г.

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Мы, нижеподписавшиеся, представители Казахской академии спорта и туризма, заведующий кафедрой «Теоретических основ физической культуры и спорта», доктор философии (PhD) Дошыбеков А.Б., профессор кафедры Хаустов С.И. и соискатель академической степени доктора PhD, мастер спорта РК, Заслуженный тренер РК по гребле на байдарках и каноэ Жарменов Д.К. составили настоящий акт о том, что соискатель академической степени доктора PhD Жарменов Д.К. и доктор педагогических наук, профессор Хаустов С.И. внедрили в учебный процесс на вышеупомянутой кафедре КазАСТ результаты своей НИР по теме «Оптимизация предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ» в разделе «Теория спорта» дисциплины «Методика преподавания физической культуры и спорта».

Результаты внедрения выразились в том, что полученные авторами данные исследования дополнили теорию спортивной подготовки новыми научными знаниями о содержании учебно-тренировочного процесса на предсоревновательном этапе в соревновательном периоде с целью оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных спортсменов. Это положительно отразилось на углублении знаний у студентов по данной проблеме.

Исполнители:
соискатель Жарменов Д.К.

Д.п.н., профессор
Хаустов С.И.

Представитель, заведующий кафедры
«Теоретических основ физической
культуры и спорта», доктор PhD

Дошыбеков А.Б.



Қолын: Хаустов С.И.
Растаймын кадр Жарменов Д.К.
Бөлімі бастығы Кулбаев А.Т.
Подпись: Кулбаев А.Т.
Заверяю нач. ОК Дерекбүсінова Г.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»

Институт Мардана Сапарбаева
Проректор по науке и МС

 Игнашева Л.В.

« 16 » 2019 г.



**Акт
внедрения научных результатов в практику**

Мы, проректор по науке института Мардана Сапарбаева Игнашева Л.В., заведующий кафедрой «Начальная военная подготовка и физическая культура» Алдабергенов Н.А., соискатель академической степени доктора PhD Жарменов Денис Касымович и преподаватель вышеназванной кафедры Лакомкина И.В. составили настоящий акт о том, что соискатель академической степени доктора PhD Жарменов Д.К. внедрил в учебный процесс кафедры на специализации водных видов спорта результаты собственной НИР по теме «Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ».

Внедренные автором в учебный процесс новые данные по оптимизации предстартовых состояний у спортсменов повысили у студентов уровень знаний по указанной дисциплине.

Исполнитель – соискатель



Жарменов Д.К.

Зав. кафедрой «НВП и ФК»



Алдабергенов Н.А.

Ст. преподаватель, к.п.н.



Лакомкина И.В.

6

«УТВЕРЖДАЮ»



Международный университет

«SILKWAY»
Проректор по УМР

Ажидинов А.С.

2019 г.

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Мы, нижеподписавшиеся, представители Международного университета «SILKWAY», заведующий кафедрой «Физическое воспитание и военная подготовка» Амидов А.И., доцент кафедры Гренадерова М.А. и соискатель академической степени доктора PhD Жарменов Д.К. составили настоящий акт в том, что соискатель академической степени доктора PhD Жарменов Д.К. внедрил в учебный процесс на вышеупомянутой кафедре Международного университета «SILKWAY» результаты своей НИР по теме «Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ».

Результаты внедрения выразились в более качественных знаниях студентов по курсу «Методика преподавания физической культуры и спорта» раздела «Теория спорта» по непосредственной подготовке спортсменов перед тренировкой и соревнованиями.

Исполнитель - соискатель

Жарменов Д.К.

Представитель организации,
где осуществлено внедрение,
заведующий кафедрой «ФВи ВП»

Амидов А.И.

К.п.н., доцент

Гренадерова М.А.



*Согласовано и подписано
вменерегистратора
Упр. персоналом*

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Протоколы соревнований 5-й летней Спартакиады Республики Казахстан по гребле на байдарках и каноэ

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5-я летняя, Спартакиада Республики Казахстан по гребле на байдарках и каноэ

г.Уральск 05-09 июня

р.Чаян

Дистанция 5000м.

Место	Ф.И. спортсмена	Год р	Разряд	Город	Финал	Фамилия тренера
К-1 5000 м. Мужчины						
1	Голендов Илья	1994	МСМК	Алматы	23.17,74	Торлопов Д.Г., Неудыбина Н.А.
2	Тубаев Кирилл	2001	МС	Караганда обл.	23.19,60	Романшико А.В.
3	Емельянов Александр	1984	МСМК	Шымкент	24.01,33	Емельянова Ю.В.
4	Каргушин Владимир	1996	МСМК	ВКО	24.51,19	Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
5	Альтов Борис	2002	МС	ЗКО	24.55,43	Астафьев В.К.
6	Соломаткин Давид	1998	МС	Алм.Обл.	25.16,98	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
7	Кириленик Вячеслав	2000	МС	Атырау	26.41,89	Богачкин Н.Н.
8	Баймеханов Бексұлтан	2001	МС	Кызылорда	27.13,96	Халиева Д.Г., Мнербеков М.Х.
***	Алексеев Евгений	1977	МСМК	Туркестан обл.	дисквал.	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П., Синявская Е.М.
С-1 5000 м. Мужчины						
Место	Ф.И. спортсмена	Год р	Разряд	Город	Финал	Фамилия тренера
1	Емельянов Тимофей	1993	МСМК	Шымкент	25.55,03	Строков С.Т., Емельянов М.А., Берзинцев Ю.Ю.
2	Петров Владимир	1992	МСМК	Караганда обл.	26.03,31	Сергеев С.А., Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
3	Атырашев Кожахмет	2001	МСМК	Кызылорда	26.27,19	Халиева Д.Г., Мнербеков М.Х.
4	Ахмедов Тимур	1999	МС	Туркестан обл.	28.13,41	Иванов Г.М., Резников В.В., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
5	Ларюков Степан	1991	МСМК	ВКО	28.27,09	Афанасенков В.В., Анисимов С.В.
6	Хаетов Алишер	1997	МС	Алм.Обл.	28.36,75	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
7	Авчуриев Ануар	2000	МСМК	Нур-Султан	28.42,16	Туголов С.Н., Бекзар Е.И., Сташкев М.П., Калмакпаров А.К., Шемет С.Г., Атрышев Р.Ю., Бекбосян А.Х., Каюмов Т.Н.
8	Беседин Никита	1998	МС	Алматы	29.18,49	Беседин Н.
9	Зальмекзов Евгений	2002	КМС	ЗКО	32.24,87	Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.
10	Резников Ренат	2001	КМС	Атырау	34.55,81	Бекшойян Д.Р.
*	Синявский Максим	1994	МСМК	Актюбинск обл.	сошла	Синявская Е.М., Емельянов С.М., Синявская С.С.
К-1 5000 м. Женщины						
Место	Ф.И. спортсмена	Год р	Разряд	Город	Финал	Фамилия тренера
1	Подойникова Ирина	1988	МСМК	Шымкент	26.19,26	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
2	Березовская Анастасия	1999	МС	Алм.Обл.	27.03,21	Синявская Е.М., Шедрин В.И., Синявский В.Ю., Кальтенбергер Д.Н.
3	Радумович Дарья	1999	МСМК	Караганда обл.	27.05,20	Егоров Е.В., Петров В.А., Карманова Н.О., Сергеева Н.О., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
4	Петрова Луиза	2001	МС	Алматы	28.08,39	Мельцева А.А., Синявская Е.М., Шедрин В.И., Жданова Е.А.
5	Калинина Антолина	2001	КМС	ЗКО	28.21,73	Астафьев В.К.
6	Роговская Валентина	2003	МС	Туркестан обл.	29.11,38	Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
7	Баялы Сабила	2002	КМС	Атырау	30.43,23	Богачкин Н.Н.
*	Косына Виктория	1997	МС	Актюбинск обл.	сошла	Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Емельянов С.М.
*	Амеликель Асия	2001	МС	Нур-Султан	недовес	Туголов С.Н., Бекзар Е.И., Сташкев М.П., Калмакпаров А.К., Шемет С.Г., Атрышев Р.Ю., Бекбосян А.Х., Каюмов Т.Н.
***	Молчан Софья	1999	МС	Туркестан обл.	дисквал.	Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Сергин С.С., Алексеев Е.П.
С-1 5000 м. Женщины						
Место	Ф.И. спортсмена	Год р	Разряд	Город	Финал	Фамилия тренера
1	Гымыбекова Гульжайна	2001	МСМК	Кызылорда	31.06,08	Халиева Д.Г., Мнербеков М.Х.
2	Сурмина Ольга	2002	МС	Алматы	31.39,17	Шедрин В.И., Синявская Е.М., Синявский В.Ю.
*	Донскова Наталья	1999	МС	ЗКО	сошла	Бровкова Е.Е., Халиева Д.Г.
*	Райдан Надежда	1997	МС	Шымкент	перев.	Строков С.Т., Емельянов М.А.
*	Усова Светлана	1999	МС	Алм.Обл.	перев.	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
*	Торлопова Маргарита	1998	МС	ВКО	перев.	Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Парфенова Е.В.
***	Корыткина Дарья	1994	МС	Туркестан обл.	дисквал.	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.

Главный Судья НСВК РК
 Главный Секретарь НСВК РК

Handwritten signatures

Картпаев А.С.
 Попова Л.В.

Handwritten signatures



Примечание – • – испытуемые опытной группы; • – испытуемые контрольной группы.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
5-я летняя, Спартакиада Республики Казахстан по гребле на байдарках и каноэ
 г.Уральск 05-09 июня р.Чаган

Дистанция 1000м.

Место	Ф.И. спортсмена	Год'р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
К-1 1000 м. Мужчины							
1	Ергучев Андрей	1995	МСМК	ЭКО	3,46,19	3,35,60	Акунишинов А.П.
2	Голенцов Илья	1994	МСМК	Алматы	3,44,79	3,37,37	Торлопов Д.Г., Неудыбина Н.А.
3	Тубаев Кирилл	2001	МС	Караганда обл.	3,46,80	3,40,46	Романишко А.В.
4	Султанбеков Даудет	1994	МСМК	Нур-Султан	3,45,37	3,41,67	Туинов С.Н. Бежар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
5	Картушин Владимир	1996	МСМК	ВКО	3,52,15	3,50,23	Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
6	Жамедов Жахангир	2000	МС	Шымкент	3,53,67	3,53,10	Подойников А.С. Подойников С.Н.
7	Соломаткин Данил	1998	МС	Алм.Обл.	3,53,33	3,54,76	Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
8	Токарницкий Сергей	1993	МСМК	Туркестан обл.	3,49,89	4,04,64	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
9	Баймаханов Бексултан	2001	МС	Кызылорда	4,20,86	4,31,36	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
10	Кирилenco Вячеслав	2000	МС	Атырау	4,17,57		Богачкин Н.Н.

Место	Ф.И. спортсмена	Год'р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
С-1 1000 м. Мужчины							
1	Емельянов Сергей	1995	МСМК	Шымкент	4,06,81	3,50,61	Емельянов М.А., Строков С.Т., Березинцев Ю.Ю.
2	Петров Владимир	1992	МСМК	Караганда обл.	4,12,79	3,57,15	Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Сергеев С.А., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
3	Ларионов Степан	1991	МСМК	ВКО	4,14,10	4,00,20	Афанасенков В.В., Анисимов С.В.
4	Алтыбек Кожакмет	2001	МСМК	Кызылорда	4,28,05	4,04,59	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
5	Айтбай Берек	2002	МС	Нур-Султан	4,32,28	4,13,85	Туинов С.Н. Бежар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
6	Алиханов Тимур	1999	МС	Туркестан обл.	4,27,66	4,25,24	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.
7	Беседин Никита	1998	МС	Алматы	4,30,75	4,35,23	Беседин Н.
8	Синявский Максим	1994	МСМК	Актюбинск обл.	4,39,43	4,40,95	Синявская Е.М., Емельянов С.М., Синявская С.С.
9	Хаетов Алишер	1997	МС	Алм.Обл.	4,04,38	4,45,11	Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
10	Задумаков Евгений	2002	КМС	ЭКО	5,13,96		Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.

Место	Ф.И. спортсмена	Год'р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
К-1 1000 м. Женщины							
1	Подойникова Ирина	1988	МСМК	Шымкент		4,10,34	Подойников С.Н.
2	Разумович Дарья	1999	МСМК	Караганда обл.		4,14,25	Егоров Е.В., Петров В.А., Сергеев Н.О., Карманова Н.О., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
3	Сергеева Наталья	1976	МСМК	Туркестан обл.		4,15,75	Сергеев С.А., Резников В.В. Ковалева О.А.
4	Копьева Виктория	1997	МС	Актюбинск обл.		4,17,58	Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Емельянов С.М.
5	Березовская Анастасия	1999	МС	Алм.Обл.		4,19,50	Синявская Е.М., Щедрин В.И., Синявский В.Ю., Кальтенбергер Д.Н.
6	Перлова Луиза	2001	МС	Алматы		4,20,27	Медведева А.А., Синявская Е.М., Щедрин В.И., Жданова Е.А.
7	Аманжельды Асия	2001	МС	Нур-Султан		4,23,44	Туинов С.Н. Бежар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
8	Казанина Алтонина	2001	КМС	ЭКО		4,28,87	Астафьева В.К.
9	Халикова Альбина	2003	КМС	ВКО		4,30,25	Григорьева М.К., Кобелева О.Н.

Место	Ф.И. спортсмена	Год'р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
К-2 1000 м. Мужчины							
1	Дергунов Алексей	1984	МСМК	ЭКО		3,14,43	Акунишинов А.П.
	Ергучев Андрей	1995	МСМК	ЭКО			Акунишинов А.П.

2	Алексеев Евгений	1977	МСМК	Туркестан обл.		3,14,79	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П., Синявская Е.М.
	Лукиянов Иван	1999	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
3	Дронов Владислав	2001	МС	Караганда обл.		3,16,38	Романишко А.В.
	Яковлев Михаил	2002	КМС	Караганда обл.			Романишко А.В.
4	Терещенко Артем	1999	МС	Алматы		3,17,13	Котышева Э.В., Синявская Е.М., Щедрин В.И., Жданова Е.А.
	Голенцов Илья	1994	МСМК	Алматы			Торлопов Д.Г., Неудыбина Н.А.
5	Артемьев Григорий	1998	МС	Шымкент		3,21,93	Сергина Т.П.
	Емельянов Александр	1984	МСМК	Шымкент			Емельянова Ю.В.
6	Картушин Владимир	1996	МСМК	ВКО		3,29,55	Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
	Труфанов Иван	2001	МС	ВКО			Красавина Л.А., Афанасенков В.В.
7	Соломаткин Данил	1998	МС	Алм.Обл.		3,43,15	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Сухонос Алексей	2002	МС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
8	Кирилenco Вячеслав	2000	МС	Атырау		3,55,84	Богачкин Н.Н.
	Богачкин Николай	1981	МСМК	Атырау			Богачкин Н.Н.
9	Баймаханов Бексултан	2001	МС	Кызылорда		4,14,66	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Аманов Алдын	2001	КМС	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.

Место	Ф.И. спортсмена	Год'р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
С-2 1000 м. Мужчины							
1	Емельянов Сергей	1995	МСМК	Шымкент		3,38,55	Емельянов М.А., Строков С.Т., Березинцев Ю.Ю.
	Емельянов Тимофей	1993	МСМК	Шымкент			Строков С.Т., Емельянов М.А., Березинцев Ю.Ю.
2	Альмагамбетов Ануар	2002	МС	Нур-Султан		3,45,38	Туинов С.Н. Бежар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
	Муфтукулулы Нуржан	2003	МС	Нур-Султан			Туинов С.Н. Бежар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
3	Левченко Кирилл	2001	МС	Караганда обл.		3,49,60	Петров В.А., Егоров Е.В., Сокольников К.А., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В., Сергеев Н.О.
	Сальков Борис	1988	МС	Караганда обл.			Петров В.А., Егоров Е.В., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В., Бандурин С.И.
4	Альшанский Алтон	1998	МС	Туркестан обл.		3,56,60	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.
	Хабидуллаев Фаррух	2000	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.
5	Мелетов Мсрей	1987	МСМК	Кызылорда		4,01,68	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Алтыбек Кожакмет	2001	МСМК	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
6	Щедрик Ян	1999	КМС	ВКО		4,14,78	Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Ларионов С.П., Сергеев С.А.
	Лашев Артем	2001	МС	ВКО			Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Ларионов С.П., Сергеев С.А.
7	Грибанов Вадим	2003	КМС	Алм.Обл.		4,22,68	Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
	Хаетов Алишер	1997	МС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
8	Задумаков Евгений	2002	КМС	ЭКО		5,05,98	Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.
	Сайгаков Никита	2002	КМС	ЭКО			Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.

Главный Судья НСВК РК *А. Картпаев* Картпаев А.С.
 Главный Секретарь НСВК РК *Л.В. Попова* Попова Л.В.



ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
5-я летняя, Спартакиада Республики Казахстан по гребле на байдарках и каноэ
 г.Уральск 05-09 июня р.Чаган

Дистанция 500м.

Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
К-1 500 м. Мужчины							
1	Токаринский Сергей	1993	МСМК	Туркестан обл.	1.47,39	1.39,78	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
2	Дергунов Алексей	1984	МСМК	ЗКО	1.44,85	1.40,79	Акунищников А.П.
3	Султанбеков Даулет	1994	МСМК	Нур-Султан	1.44,05	1.41,31	Тунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калиахпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
4	Тубаев Кирилл	2001	МС	Караганда обл.	1.44,75	1.42,08	Романишко А.В.
5	Терешенко Артем	1998	МС	Алматы	1.46,39	1.43,09	Котышева Э.В., Сиянская Е.М., Щедрин В.И., Жданова Е.А.
6	Шарафутдинов Ибрагим	1998	МС	Шымкент	1.45,16	1.44,02	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
7	Старостин Роман	2000	МС	Алм.Обл.	1.47,87	1.45,40	Сиянская Е.М., Сиянский В.Ю., Щедрин В.И., Кальтенбергер Д.Н.
8	Каргушин Владимир	1996	МСМК	ВКО	1.47,90	1.52,98	Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
9	Кириленко Вячеслав	2000	МС	Атырау	1.52,11	1.55,17	Богачкин П.Н.
10	Баймаханов Бексултан	2001	МС	Кызылорда	2.01,82		Хазиева Д.Г., Мирбеков М.Х.
С-1 500 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	Финал В	Финал А	Фамилия тренера
1	Емельянов Сергей	1995	МСМК	Шымкент	1.53,04	1.47,41	Строков С.Т., Емельянов М.А., Березинцев Ю.Ю.
2	Хайдаров Тимур	1996	МСМК	Актюбинск обл.	1.56,56	1.50,29	Емельянов С.М., Сиянская С.С.
3	Медетов Мерей	1987	МСМК	Кызылорда	2.01,18	1.51,66	Хазиева Д.Г., Мирбеков М.Х.
4	Петров Владимир	1992	МСМК	Караганда обл.	1.59,04	1.52,14	Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Сергеев С.А., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
5	Алиханов Тимур	1999	МС	Туркестан обл.	1.58,39	1.56,65	Иванов Г.М., Резников В.В., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
6	Хастов Алишер	1997	МС	Алм.Обл.	1.55,40	2.00,78	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
7	Ларионов Степан	1991	МСМК	ВКО	1.56,14	2.03,79	Афанасенков В.В., Алисимов С.В.
8	Мудругулулы Нуржан	2003	МС	Нур-Султан	1.56,89	2.04,23	Тунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калиахпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
9	Беседин Никита	1998	МС	Алматы	2.10,17	2.10,42	Беседин П.
10	Сисен Армат	2000	КМС	ЗКО	2.28,96		Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.
К-1 500 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Клинова Инна	1986	МСМК	Туркестан обл.	1.59,61	1.53,87	Пагаев И.В., Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П.
2	Подойникова Ирина	1988	МСМК	Шымкент	2.05,94	1.55,00	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
3	Березовская Анастасия	1999	МС	Алм.Обл.	2.00,68	1.56,55	Сиянская Е.М., Щедрин В.И., Сиянский В.Ю., Кальтенбергер Д.Н.
4	Разумович Дарья	1999	МСМК	Караганда обл.	1.57,66	1.58,43	Егоров Е.В., Петров В.А., Карманова Н.О., Сергеева Н.О., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
5	Копылева Виктория	1997	МС	Актюбинск обл.	2.11,02	2.00,30	Сиянская Е.М., Сиянский В.Ю., Емельянов С.М.
6	Аманжельды Асия	2001	МС	Нур-Султан	2.09,05	2.01,21	Тунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калиахпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
7	Терешенко Олеся	2000	МС	Алматы	2.05,17	2.02,86	Котышева Э.В., Жданова Е.А.
8	Халикова Альбина	2003	КМС	ВКО	2.07,50	2.06,59	Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
9	Катаннина Ангелина	2001	КМС	ЗКО	2.13,77	2.07,52	Астафьев В.К.
10	Рябилова Алижолжа	2003	I	Атырау	2.46,28		Богачкин П.Н.

С-1 500 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Усова Светлана	1999	МС	Алм.Обл		2.10,01	Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
2	Тыныбекова Гуджайна	2001	МСМК	Кызылорда		2.11,47	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
3	Донскова Наталья	1999	МС	ЗКО		2.12,33	Бровкова Е.Е., Хазиева Д.Г.
4	Торлопова Маргарита	1998	МС	ВКО		2.14,74	Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Парфенова Е.В.
5	Сурмина Ольга	2002	МС	Алматы		2.15,53	Щедрин В.И., Сиянская Е.М., Сиянский В.Ю.
6	Райлян Надежда	1997	МС	Шымкент		2.23,99	Строков С.Т., Емельянов М.А.
7	Ашурметова Азиза	2002	КМС	Туркестан обл.		2.26,93	Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Машевская А.В.
*	Карбаева Мадина	2001	МС	Нур-Султан		не старт	Тиунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калмакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.И.
К-2 500 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Дергунов Алексей	1984	МСМК	ЗКО		1.29,64	Акунишников А.П.
	Ергучев Андрей	1995	МСМК	ЗКО			Акунишников А.П.
2	Токарницкий Сергей	1993	МСМК	Туркестан обл.		1.30,02	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
	Лукиянов Иван	1999	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
3	Голендов Илья	1994	МСМК	Алматы		1.32,62	Торлопов Д.Г., Неулабина Н.А.
	Медведев Александр	1998	МС	Алматы			Медведева А.А. Сиянская Е.М., Сиянский В.Ю., Щедрин В.И.
4	Артемьев Григорий	1998	МС	Шымкент		1.32,97	Сергина Т.П.
	Емельянов Александр	1984	МСМК	Шымкент			Емельянова Ю.В.
5	Ряшенцев Игорь	2001	МС	Алм.Обл		1.34,23	Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
	Старостин Роман	2000	МС	Алматы			Сиянская Е.М., Сиянский В.Ю., Щедрин В.И. Кальтенбергер Д.Н.
6	Дронов Владислав	2001	МС	Караганда обл.		1.35,60	Романишко А.В.
	Яковлев Михаил	2002	КМС	Караганда обл.			Романишко А.В.
7	Жуков Андрей	2003	КМС	ВКО		1.47,49	Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Ларионов С.П.
	Труфанов Иван	2001	МС	ВКО			Красавина Л.А., Афанасенков В.В.
8	Кириленко Вячеслав	2000	МС	Атырау		1.49,44	Богачкин Н.Н.
	Богачкин Николай	1981	МСМК	Атырау			Богачкин Н.Н.
9	Баймаханов Бексултан	2001	МС	Кызылорда		2.01,27	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Аманов Айдын	2001	КМС	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
С-2 500 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Емельянов Сергей	1995	МСМК	Шымкент		1.40,51	Емельянов М.А., Строков С.Т., Березинцев Ю.Ю.
	Емельянов Тимофей	1993	МСМК	Шымкент			Строков С.Т., Емельянов М.А., Березинцев Ю.Ю.
2	Степанов Виктор	1998	МС	Караганда обл.		1.42,46	Петров В.А., Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
	Петров Владимир	1992	МСМК	Караганда обл.			Сергеев С.А., Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
3	Медетов Мерей	1987	МСМК	Кызылорда		1.42,75	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Алтынбек Кожамет	2001	МСМК	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
4	Аччурин Ануар	2000	МСМК	Нур-Султан		1.43,08	Тиунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калмакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.И.
	Альмагамбетов Ануар	2002	МС	Нур-Султан			Тиунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калмакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.И.
5	Альшанский Антон	1998	МС	Туркестан обл.		1.45,84	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.
	Хабибуллаев Фарух	2000	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.
6	Хайдаров Тимур	1996	МСМК	Актюбинск обл.		1.51,18	Емельянов С.М., Сиянская С.С.
	Сиянский Максим	1994	МСМК	Актюбинск обл.			Сиянская Е.М., Емельянов С.М., Сиянская С.С.
7	Шендрик Ян	1999	КМС	ВКО		2.01,96	Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Ларионов С.П., Сергеев С.А.
	Лашев Артем	2001	МС	ВКО			Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Ларионов С.П., Сергеев С.А.

8	Грибанов Вадим	2003	КМС	Алм.Обл.		2.10,58	Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
	Хастов Алишер	1997	МС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н. Павловский А.П. Кальтенбергер М.В.
9	Задьмаков Евгений	2002	КМС	ЗКО		2.23,44	Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.
	Сайгаков Никита	2002	КМС	ЗКО			Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.
К-2 500 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Клинова Илона	1986	МСМК	Туркестан обл.		1.45,51	Нагаев И.В., Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П.
	Молдина София	1999	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Сергин С.С., Алексеев Е.П.
2	Суханова Стелла	2003	МС	Шымкент		1.46,74	Сергина Т.П., Станкеев М.П., Барановский В.В.
	Подойникова Ирина	1988	МСМК	Шымкент			Подойников С.Н., Подойникова О.А.
3	Шмельёва Ольга	1990	МСМК	Караганда обл.		1.48,73	Борисова Н.К., Борисов Е.В., Суханов Р.А., Темникова А.Н., Чижиков Д.А., Марченко А.А., Шмелева О.А., Егоров Е.В., Петров В.А.
	Раузович Дарья	1999	МСМК	Караганда обл.			Егоров Е.В., Петров В.А., Карманова Н.О., Кириченко Т.П., Фоломеева Т.В., Сергеева Н.О.
4	Алмагамбет Диана	2000	МС	ЗКО		1.53,64	Астафьев В.К.
	Алмагамбет Дильназ	2003	МС	ЗКО			Астафьев В.К., Станкеев М.П.
5	Терешенко Олеся	2000	МС	Алматы		1.54,68	Котышева Э.В., Жданова Е.А.
	Тютюкина Евгения	2003	МС	Алматы			Котышева Э.В., Синяя Е.М., Синянский В.Ю., Щедрин В.И., Жданова Е.А.
6	Старостина Ангелина	2003	МС	Алм.Обл.		1.58,24	Синяя Е.М., Синянский В.Ю., Щедрин В.И., Кальтенбергер Д.Н.
	Березовская Анастасия	1999	МС	Алм.Обл.			Синяя Е.М., Щедрин В.И., Синянский В.Ю., Кальтенбергер Д.Н.
7	Роговская Валентина	2003	КМС	ВКО		1.58,55	Григорьева М.К., Кобелева О.Н.
	Халикова Альбина	2003	КМС	ВКО			Григорьева М.К., Кобелева О.Н.
8	Баялы Сабиля	2002	КМС	Атырау		не старт	Богачкин Н.Н.
	Рабицава Анжелика	2003	I	Атырау			Богачкин Н.Н.
С-2 500 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Тыныбекова Гулжайна	2001	МСМК	Кызылорда		2.02,41	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Нурланова Эльнура	2003	МС	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х., Удурбаев А.Н.
2	Эргашханова Дильфуза	2003	КМС	Туркестан обл.		2.11,97	Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П., Машевская А.В.
	Корыткина Дарья	1994	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П., Машевская А.В.
3	Сурикова Екатерина	2000	МС	ВКО		2.15,19	Суриков Е.А.
	Рафинова Екатерина	2000	МС	ВКО			Суриков Е.А.
4	Райлян Надежда	1997	КМС	Шымкент		2.16,34	Строков С.Т., Емельянов М.А.
	Искакова Руфина	2003	КМС	Шымкент			Азаров С.Ю.
К-4 500 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Токарницкий Сергей	1993	МСМК	Туркестан обл.		1.22,17	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
	Алексеев Евгений	1977	МСМК	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П., Синяя Е.М.
	Лукьянов Иван	1999	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
	Сергин Сергей	1976	МСМК	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
2	Дронов Владислав	2001	МС	Караганда обл.		1.24,15	Романишко А.В.
	Яковлев Михаил	2002	КМС	Караганда обл.			Романишко А.В.
	Тубаев Кирилл	2001	МС	Караганда обл.			Романишко А.В.
	Хамзин Виктор	2001	КМС	Караганда обл.			Егоров Е.В., Петров В.А., Сокольников К.А., Кириченко Т.П., Фоломеева Т.В.
3	Голендов Илья	1994	МСМК	Алматы		1.24,49	Торлонов Д.Г., Неулябина Н.А.
	Перминов Александр	1993	МСМК	Алматы			Неулябина Н.А., Котышева Э.В., Торлонов Д.Г.
	Медведев Александр	1998	МС	Алматы			Медведева А.А., Синяя Е.М., Синянский В.Ю., Щедрин В.И.
	Казанцев Павел	2000	МС	Алматы			Медведева А.А., Синяя Е.М., Синянский В.Ю., Щедрин В.И., Жданова Е.А.

4	Толмачев Андрей	2000	МС	Шымкент		1.25.20	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
	Шарафутдинов Ибрагим	1998	МС	Шымкент			Подойников С.Н., Подойникова О.А.
	Артемьев Григорий	1998	МС	Шымкент			Сергина Т.П.
	Емельянов Александр	1984	МСМК	Шымкент			Емельянова Ю.В.
5	Старостин Роман	2000	МС	Алм.Обл.		1.25.56	Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Шедрин В.И., Кальтенбергер Д.Н.
	Рышенцев Игорь	2001	МС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Соломакин Данил	1998	МС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Слюскин Дмитрий	1999	МС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
6	Труфанов Иван	2001	МС	ВКО		1.30.72	Красавина Л.А., Афанасенков В.В.
	Каргушин Владимир	1996	МСМК	ВКО			Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
	Жуков Андрей	2003	КМС	ВКО			Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Ларионов С.П.
	Бабалис Дмитрий	2000	МС	ВКО			Григорьева Г.К., Кобелева О.Н.
7	Кириченко Вячеслав	2000	МС	Атырау		1.42.09	Богачкин Н.Н.
	Богачкин Николай	1981	МСМК	Атырау			Богачкин Н.Н.
	Бакиров Никита	2003	МС	Атырау			Богачкин Н.Н.
	Ларченко Александр	2003	І	Атырау			Сафарян А.Р.

С-4 500 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Емельянов Сергей	1995	МСМК	Шымкент		1.33.72	Емельянов М.А., Строчков С.Т., Берзинцев Ю.Ю.
	Емельянов Тимофей	1993	МСМК	Шымкент			Строчков С.Т., Емельянов М.А., Берзинцев Ю.Ю.
	Киричкин Владимир	1999	МС	Шымкент			Строчков С.Т., Берзинцев Ю.Ю., Берзинцева О.А.
	Савченко Руслан	1994	МС	Шымкент			Емельянов Т.А., Емельянов М.А., Строчков С.Т., Берзинцев Ю.Ю., Берзинцева О.А.
2	Степанов Виктор	1998	МС	Караганда обл.		1.34.06	Петров В.А., Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
	Петров Владимир	1992	МСМК	Караганда обл.			Сергеев С.А., Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В.
	Левченко Кирилл	2001	МС	Караганда обл.			Петров В.А., Егоров Е.В., Сокольников К.А., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В., Сергеева Н.О.
	Сальков Борис	1988	МС	Караганда обл.			Петров В.А., Егоров Е.В., Кириченко Т.П., Фаломеева Т.В., Бандурич С.И.
3	Альмагамбетов Ануар	2002	МС	Нур-Султан		1.40.18	Тянов С.Н., Беклар Е.И., Станкеев М.П., Калиакларов А.К., Шемет С.Г., Атрысеев Р.Ю., Бекбосын А.Х., Канивец Т.Н.
	Муфтукудулы Нуржан	2003	МС	Нур-Султан			Тянов С.Н., Беклар Е.И., Станкеев М.П., Калиакларов А.К., Шемет С.Г., Атрысеев Р.Ю., Бекбосын А.Х., Канивец Т.Н.
	Акчурин Ануар	2000	МСМК	Нур-Султан			Тянов С.Н., Беклар Е.И., Станкеев М.П., Калиакларов А.К., Шемет С.Г., Атрысеев Р.Ю., Бекбосын А.Х., Канивец Т.Н.
	Айтбай Берек	2002	МС	Нур-Султан			Тянов С.Н., Беклар Е.И., Станкеев М.П., Калиакларов А.К., Шемет С.Г., Атрысеев Р.Ю., Бекбосын А.Х., Канивец Т.Н.
4	Альшанский Антон	1998	МС	Туркестан обл.		1.49.71	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П., Корыткина Д.А.
	Хабидуллаев Фаррух	2000	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П., Корыткина Д.А.
	Алиханов Тимур	1999	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П., Корыткина Д.А.
	Тен Станислав	2003	КМС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П., Корыткина Д.А.
5	Хаетов Алишер	1997	МС	Алм.Обл.		1.59.94	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Грибанов Вадим	2003	КМС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Кальтенбергер М.В., Павловский А.П.
	Кучер Руслан	2001	КМС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Кальтенбергер М.В., Павловский А.П.
	Баскаков Андрей	2003	КМС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Кальтенбергер М.В., Павловский А.П.

К-4 500 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Клинова Ирина	1986	МСМК	Туркестан обл.		1.40.23	Нагаев И.В., Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П.
	Сергеева Наталья	1976	МСМК	Туркестан обл.			Сергеев С.А., Резников В.В., Ковалева О.А.
	Молина София	1999	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Сергин С.С., Алексеев Е.П.
	Панкина Юлия	2003	КМС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Иванов Г.М., Резников В.В., Сергин С.С., Машевская А.В.
2	Подойникова Ирина	1988	МСМК	Шымкент		1.41.81	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
	Суханова Стелла	2003	МС	Шымкент			Сергина Т.П., Станкеев М.П., Барановский В.В.

	Куца Анастасия	2001	МС	Шымкент			Сергина Т.П., Станкеев М.П., Барановский В.В.
	Гладкова Татьяна	2003	КМС	Шымкент			Сергина Т.П., Станкеев М.П., Барановский В.В.
3	Алмагамбет Диана	2000	МС	ЗКО		1.44.04	Астафьев В.К.
	Алмагамбет Дильназ	2003	МС	ЗКО			Астафьев В.К., Станкеев М.П.
	Казанина Антонина	2001	КМС	ЗКО			Астафьев В.К.
	Жанболат Аяулым	2005	КМС	ЗКО			Астафьев В.К.
4	Березовская Анастасия	1999	МС	Алм.Обл.		1.45.52	Синявская Е.М., Шедрин В.И., Синявский В.Ю., Кальтенбергер Д.Н.
	Старостина Ангелина	2003	МС	Алм.Обл.			Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Шедрин В.И., Кальтенбергер Д.Н.
	Клейн Дарья	2003	МС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Сабитова Сабрина	2003	КМС	Алм.Обл.			Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Шедрин В.И.
5	Курсова Катерина	2002	МС	Алматы		1.45.88	Медведева А.А., Павловский А.П., Кальтенбергер Д.Н., Жданова Е.А.
	Терещенко Олеся	2000	МС	Алматы			Котышева Э.В., Жданова Е.А.
	Семеновна Карина	2002	МС	Алматы			Котышева Э.В., Синявская Е.А., Синявский В.Ю., Шедрин В.И., Жданова Е.А.
	Перлова Луиза	2001	МС	Алматы			Медведева А.А., Синявская Е.М., Шедрин В.И., Жданова Е.А.

С-4 500 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Корыткина Дарья	1994	МСМК	Туркестан обл.		1.56.45	Ковалева О.А., Иванов Г.М., Резников В.В., Сергеев С.А., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
	Эргалиханова Дельфуза	2003	КМС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Иванов Г.М., Резников В.В., Сергеев С.А., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
	Ашурметова Азиза	2002	КМС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Иванов Г.М., Резников В.В., Сергеев С.А., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
	Киселева Ульяна	2004	КМС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Иванов Г.М., Резников В.В., Сергеев С.А., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
2	Тыныбекова Гульжайна	2001	МСМК	Кызылорда		1.58.44	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Нурланова Эльнура	2003	КМС	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Султанбек Дильназ	2005	КМС	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
	Уракбаева Сайра	2005	КМС	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
3	Торлопова Маргарита	1998	МС	ВКО		1.59.30	Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Парфенова Е.В.
	Сурикова Екатерина	2000	МС	ВКО			Суриков Е.А.
	Рафикова Екатерина	2000	МС	ВКО			Суриков Е.А.
	Аверкина Валентина	2003	КМС	ВКО			Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Ларионов С.П.
4	Донскова Наталья	1999	МС	ЗКО		2.18.10	Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н., Хазиева Д.Г.
	Бровкова Мария	2005	КМС	ЗКО			Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н., Хазиева Д.Г.
	Пережогина Ксения	2005	КМС	ЗКО			Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н., Хазиева Д.Г.
	Бровкова Анастасия	1995	КМС	ЗКО			Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н., Хазиева Д.Г.
5	Усова Светлана	1999	МС	Алм.Обл.		2.18.43	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Усова Ольга	2004	КМС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Бычкова Ирина	2002	КМС	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
	Зинченко Ева	2002	І	Алм.Обл.			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
6	Райлян Надежда	1997	МС	Шымкент		2.20.06	Строчков С.Т., Емельянов М.А.
	Искакова Руфина	2003	КМС	Шымкент			Азаров С.Ю.
	Громова Алана	2004	КМС	Шымкент			Азаров С.Ю.
	Кудрова Милана	2004	КМС	Шымкент			Азаров С.Ю.

Главный Судья
Главный Секретарь

НСВК РК
НСВК РК

А. Картнаев
Топова Л.В.

Картнаев А.С.
Топова Л.В.

Топова Л.В.
А.С. Картнаев



ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
5-я летняя, Спартакиада Республики Казахстан по гребле на байдарках и каноэ
 г.Уральск 05-09 июня р.Чаган

Дистанция 200м.

Место	Ф.И. спортсмена	Год р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
К-1 200 м. Мужчины							
1	Токарницкий Сергей	1993	МСМК	Туркестан обл.	0.38,43	0.34,81	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
2	Султанбеков Даулет	1994	МСМК	Нур-Султан	0.38,74	0.35,20	Тигунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
3	Дергунов Алексей	1984	МСМК	ЗКО	0.39,00	0.35,66	Акунишников А.П.
4	Слюскин Дмитрий	1999	МС	Алм.Обл.	0.38,72	0.36,08	Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Щедрин В.И., Кальтенбергер Д.Н.
5	Галиков Максим	1998	МС	Шымкент	0.37,81	0.36,48	Сергина Т.П.
6	Терещенко Артем	1999	МС	Алматы	0.39,30	0.37,03	Котышева Э.В., Синявская Е.М., Щедрин В.И., Жданова Е.А.
7	Труфанов Иван	2001	МС	ВКО	0.40,76	0.38,20	Красавина Л.А., Афанасенков В.В.
8	Хамзин Виктор	2001	КМС	Караганда обл.	0.39,59	0.38,75	Егоров Е.В., Петров В.А., Сокольников К.А., Кириченко Т.П., Фоломеева Т.В.
9	Кириленко Вячеслав	2000	МС	Атырау	0.41,71	0.39,95	Богачкин Н.Н.
10	Баймаханов Бексултан	2001	МС	Кызылорда	0.45,52		Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
С-1 200 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Хайдаров Тимур	1996	МСМК	Актюбинск обл.	0.42,40	0.38,49	Емельянов С.М., Синявская С.С.
2	Емельянов Сергей	1995	МСМК	Шымкент	0.41,18	0.39,23	Строков С.Т., Емельянов М.А., Березинцев Ю.Ю.
3	Медетов Мерей	1987	МСМК	Кызылорда	0.40,50	0.39,37	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
4	Степанов Виктор	1998	МС	Караганда обл.	0.44,11	0.40,63	Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Сергеев С.А., Кириченко Т.П., Фоломеева Т.В.
5	Акчурин Анвар	2000	МСМК	Нур-Султан	0.43,20	0.41,29	Тигунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
6	Хабибуллаев Фарух	2000	МС	Туркестан обл.	0.42,18	0.41,87	Иванов Г.М., Резников В.В., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
7	Хаетов Алишер	1997	МС	Алм.Обл.	0.42,71	0.42,64	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
8	Ларионов Степан	1991	МСМК	ВКО	0.45,02	0.43,65	Афанасенков В.В., Анисимов С.В.
9	Беседин Никита	1998	МС	Алматы	0.45,54	0.45,27	Беседин Н.
10	Суханов Александр	1999	КМС	ЗКО	0.53,56		Бровкова Е.Е., Соколова Н.Н.
11	Ким Кирилл	2001	КМС	Атырау	0.54,09		Бекшойын Д.Р.
К-1 200 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Клинова Инна	1986	МСМК	Туркестан обл.	0.43,05	0.41,48	Нагаев Н.В., Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П.
2	Подойникова Ирина	1988	МСМК	Шымкент	0.43,84	0.42,52	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
3	Березовская Анастасия	1999	МС	Алм.Обл.	0.43,96	0.42,85	Синявская Е.М., Щедрин В.И., Синявский В.Ю., Кальтенбергер Д.Н.
4	Копьева Виктория	1997	МС	Актюбинск обл.	0.44,30	0.43,40	Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Емельянов С.М.
5	Разумович Дарья	1999	МСМК	Караганда обл.	0.45,06	0.44,05	Егоров Е.В., Петров В.А., Карманова Н.О., Сергеева Н.О., Кириченко Т.П., Фоломеева Т.В.
6	Амангельды Асия	2001	МС	Нур-Султан	0.46,43	0.45,26	Тигунов С.Н. Бежанар Е.И. Станкеев М.П. Калиакпаров А.К. Шемет С.Г. Атрысьев Р.Ю. Бекбосын А.Х. Канивец Т.Н.
7	Алмагамбет Дильназ	2003	МС	ЗКО	0.45,72	0.46,03	Астафьев В.К., Станкеев М.П.
8	Халикова Альбина	2003	КМС	ВКО	0.47,06	0.46,50	Григорьева Г.К., Кобелева О.П.
9	Перлова Луиза	2001	МС	Алматы	0.46,52	0.46,91	Медведева А.А., Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Щедрин В.И., Жданова Е.А.
10	Бакты Сабидя	2002	КМС	Атырау	0.55,72		Богачкин Н.Н.

С-1 200 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Донскова Наталья	1999	МС	ЗКО		0.48.80	Бровкова Е.Е., Хазиева Д.Г.
2	Сурмина Ольга	2002	МС	Алматы		0.49.34	Щедрин В.И., Синявская Е.М., Синявский В.Ю.
3	Тыныбекова Гулжайна	2001	МСМК	Кызылорда		0.50.03	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
4	Усова Светлана	1999	МС	Алм.Обл.		0.50.40	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
5	Торлопова Маргарита	1998	МС	ВКО		0.51.00	Афанасенков В.В., Анисимов С.В., Парфенова Е.В.
6	Корыткина Дарья	1994	МСМК	Туркестан обл.		0.52.00	Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Машевская А.В.
7	Райлян Надежда	1997	МС	Шымкент		0.53.28	Строков С.Т., Емельянов М.А.
К-2 200 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Токарницкий Сергей	1993	МСМК	Туркестан обл.		0.32.80	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
2	Лукинов Иван	1999	МС	Туркестан обл.			Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В., Алексеев Е.П.
3	Перминов Александр	1993	МСМК	Алматы		0.34.24	Торлопов Д.Г., Неулыбина Н.А.
4	Слюскин Дмитрий	1999	МС	Алм.Обл.		0.34.82	Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
5	Голников Максим	1999	МС	Шымкент		0.35.18	Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Щедрин В.И., Кальтенбергер Д.Н.
6	Дронов Владислав	2001	МС	Караганда обл.		0.35.95	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
7	Яковлев Михаил	2002	КМС	Караганда обл.			Романишко А.В.
8	Кирилленко Вячеслав	2000	МС	Атырау		0.40.10	Богацкий Н.Н.
9	Баймаханов Бексультан	2001	МС	Кызылорда		0.43.51	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
8	Аманов Айдын	2001	КМС	Кызылорда			Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
С-2 200 м. Мужчины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Емельянов Сергей	1995	МСМК	Шымкент	0.38.26	0.35.84	Емельянов М.А., Строков С.Т., Берзинцев Ю.Ю.
2	Степанов Виктор	1998	МС	Караганда обл.	0.38.50	0.36.65	Петров В.А., Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Кириченко Т.П., Фаломесова Т.В.
3	Хайдаров Тимур	1996	МСМК	Актюбинск обл.	0.40.41	0.37.84	Сергеев С.А., Егоров Е.В., Торлопов Д.Г., Кириченко Т.П., Фаломесова Т.В.
4	Альшанский Антон	1998	МС	Туркестан обл.	0.39.44	0.38.51	Емельянов С.М., Синявская С.С.
5	Ахмурин Анвар	2000	МСМК	Нур-Султан	0.39.93	0.38.88	Синявская Е.М., Емельянов С.М., Синявская С.С.
6	Медетов Мерей	1987	МСМК	Кызылорда	0.40.89	0.39.43	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.
7	Грибанов Владимир	2003	КМС	Алм.Обл.	0.40.77	0.40.67	Ковалева О.А., Резников В.В., Сергин С.С., Иванов Г.М., Машевская А.В.
8	Шендрик Ян	1999	КМС	ВКО	0.44.23	0.41.60	Тигунов С.Н., Бежанар Е.И., Станкеев М.П., Калиакпаров А.К., Шемет С.Г., Атрысьев Р.Ю., Бекбосын А.Х., Канивец Т.Н.
9	Задимов Евгений	2002	КМС	ЗКО	0.51.26	0.48.20	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
10	Реймукуев Реймукули	2001	КМС	Атырау	0.55.61		Бекшойбын Д.Р.
	Ким Кирилл	2001	КМС	Атырау			Бекшойбын Д.Р.
К-2 200 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Клинова Инна	1986	МСМК	Туркестан обл.		0.39.28	Нагаев И.В., Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П.
2	Шмелёва Ольга	1990	МСМК	Караганда обл.		0.40.24	Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Сергин С.С., Алексеев Е.П.
3	Суванова Стелла	2003	МС	Шымкент		0.40.60	Борисова И.К., Борисов Е.В., Суванов Р.А., Темникова А.И., Чижиков Д.А., Марченко А.А., Шмелёва О.А., Егоров Е.В., Петров В.А.
4	Кляйн Дарья	2003	МС	Алм.Обл.		0.44.16	Егоров Е.В., Петров В.А., Карманова Н.О., Кириченко Т.П., Фаломесова Т.В.
5	Березовская Анастасия	1999	МС	Алм.Обл.			Сергина Т.П., Станкеев М.П., Барановский В.В.
6	Терещенко Олеся	2000	МС	Алматы		0.46.16	Подойников С.Н., Подойникова О.А.
7	Перлова Луиза	2001	МС	Алматы			Кальтенбергер Д.Н., Павловский А.П., Кальтенбергер М.В.
8	Баклы Сабиля	2002	КМС	Атырау		0.57.69	Синявская Е.М., Щедрин В.И., Синявский В.Ю., Кальтенбергер Д.Н.
9	Рябцева Ангелика	2003	КМС	Атырау			Котышева Э.В., Жданова Е.А.
10	Роговская Валентина	2003	КМС	ВКО		перев.	Медведева А.А., Синявская Е.М., Синявский В.Ю., Щедрин В.И., Жданова Е.А.
11	Халикова Альбина	2003	КМС	ВКО		перев.	Богацкий Н.Н.
12	Алмагамбет Диана	2000	МС	ЗКО		перев.	Богацкий Н.Н.
13	Алмагамбет Дильназ	2003	МС	ЗКО		перев.	Григорьева М.К., Кобелева О.Н.
							Григорьева М.К., Кобелева О.Н.
							Астафьев В.К.
							Астафьев В.К., Станкеев М.П.
С-2 200 м. Женщины							
Место	Ф.И. спортсмена	Год/р	Разряд	Город	П/ф.	Финал	Фамилия тренера
1	Тыныбекова Гулжайна	2001	МСМК	Кызылорда		0.46.81	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х.
2	Эргалиханова Дильфуза	2003	КМС	Туркестан обл.		0.46.87	Хазиева Д.Г., Миербеков М.Х., Удурбаев А.Н.
3	Сурикова Екатерина	2000	МС	ВКО		0.50.21	Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П., Машевская А.В.
4	Искакова Руфина	2003	КМС	Шымкент		0.50.24	Ковалева О.А., Резников В.В., Иванов Г.М., Алексеев Е.П., Машевская А.В.
							Суриков Е.А.
							Суриков Е.А.
							Строков С.Т., Емельянов М.А.
							Азаров С.Ю.

Главный Судья
Главный Секретарь

НСВК РК
НСВК РК

А. Картаев
Л.В. Попова

Картпаев А.С.
Попова Л.В.

Ташкент
Алла



ПРИЛОЖЕНИЕ В

Специальные экспериментальные физические упражнения

1

а) Вдох, задержка
дыхания на 4 секунды



б) Выдох,
повторить 8-10
раз



2

а) Глубокий вдох, колени вместе, ступни на полу



б) Выдох, колени свободно "падают"
в стороны

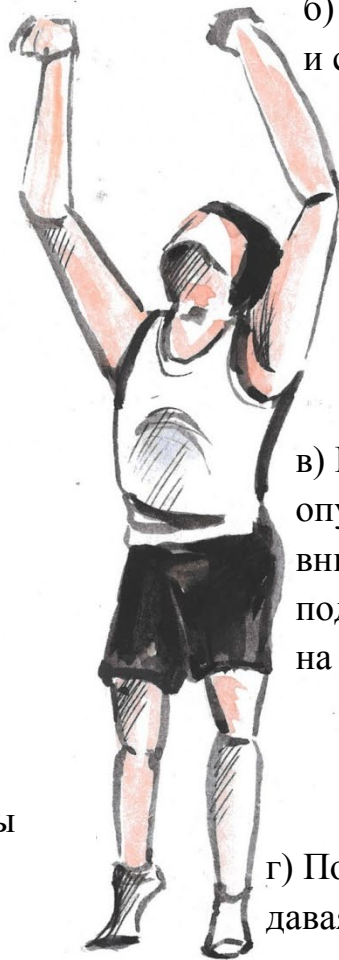


в) Вдох, повторить 8-10 раз

3



а) Ноги расставлены поудобнее



б) Вдох, вытянуть руки за головой и сильно потянуться



в) Руки опускаются вниз, подбородок на грудь

г) Подпрыгивать, давая возможность мышцам свободно "болтаться".

Повторить 8-10 раз



д) Колени сгибаются, плечи опускаются. Повторить 8-10 раз



е) Подготовка к прыжку. Повторить 8-10 раз



4



а) Ноги расставлены, колени согнуты, на них лежат руки, голова прямо, глубокий вдох несколько секунд

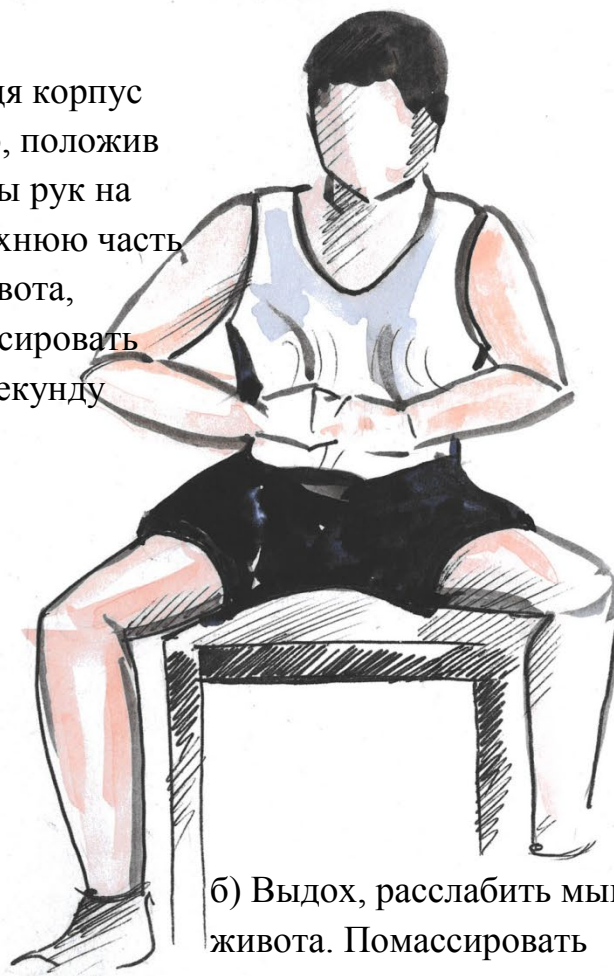


б) Выдохнуть, верхняя часть тела и голова свободно "проваливаются" между колен. Повторить 8-10 раз

5



а) Сидя корпус прямо, положив пальцы рук на верхнюю часть живота, зафиксировать 1 секунду



б) Выдох, расслабить мышцы живота. Помассировать мышцы живота несколько секунд. Повторить 8-10 раз

6

а) Глубокий вдох, напрягая все мышцы



б) Выдох. Все
мышцы полностью
расслабить.
Выполнять в течение
1-3 минут

7

а) Сидя поудобнее,
не напрягаясь



б) Вращать правую
ступню 40-50 секунд

в) Вращать левую ступню 40-50 секунд



г) Вращение головой, челюстью, кистями рук. Каждый вид вращения выполнять по 40-50 секунд

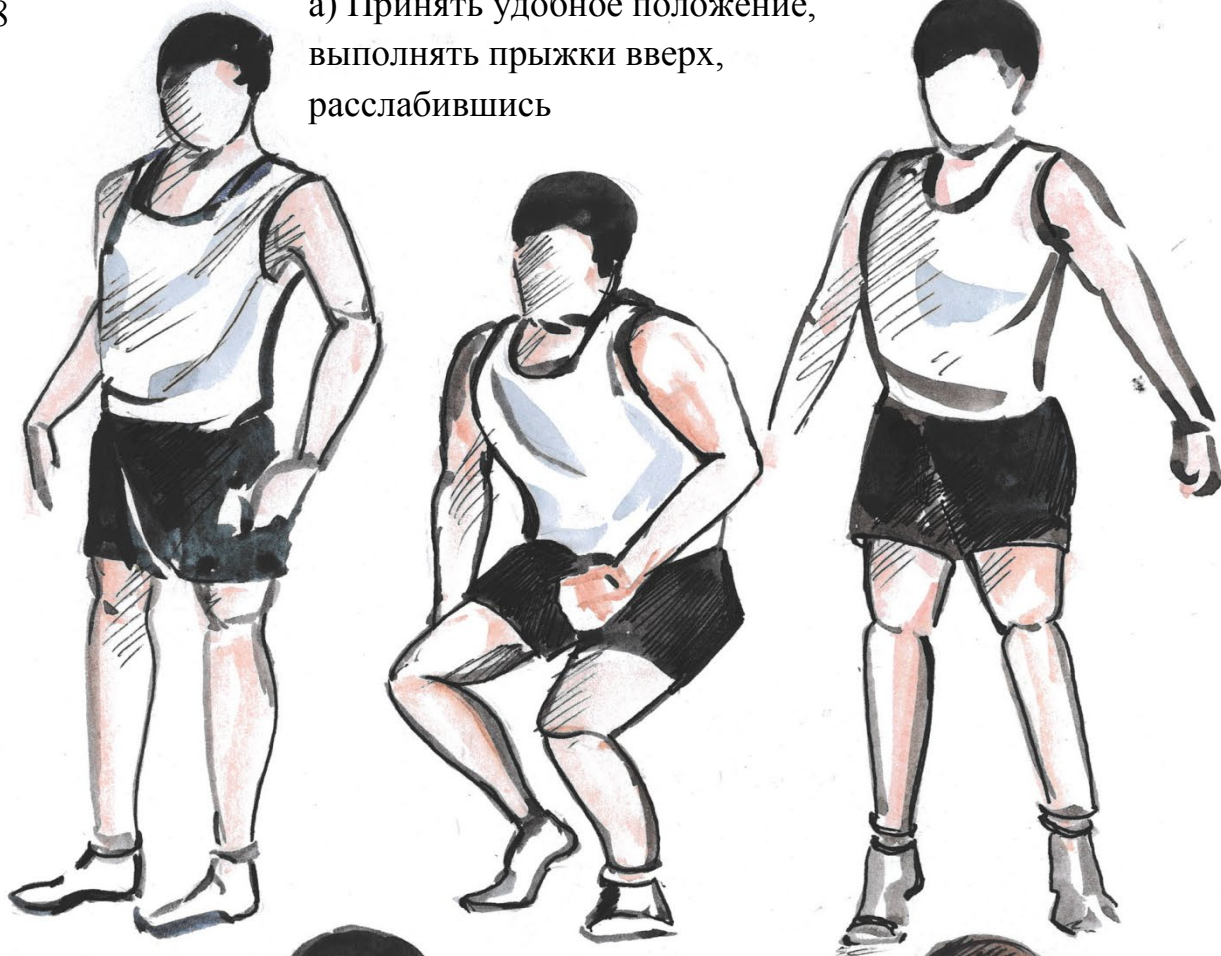
д) Медленно и расслабленно отвести ногу как можно больше в сторону, далее согнуть её в коленном суставе, "вывернуть" наружу



е) Выполнить то же самое другой ногой

8

а) Принять удобное положение,
выполнять прыжки вверх,
расслабившись



б) Выполнять на вдохе,
расслабившись,
гребковые движения

