

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

Особливості формування екіпажів у веслуванні байдарочників на
початковому етапі підготовки

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав студент ФКСмз-21-1 група _____
Підпис

О.П. Сидорчук
Ініціали, прізвище

Керівник к.н.ф.в.с доцент
Науковий ступінь, звання Підпис

В.В. Флерчук
Ініціали, прізвище

Нормоконтролер к.н.ф.в.с
Підпис

О.В. Антонюк
Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту _____
Підпис

О.О. Солтик
Ініціали, прізвище

Дата 20.12.2022 р.

АНОТАЦІЯ

(Сидорчук О.П.). («**Особливості формування екіпажів у веслуванні байдарочників на початковому етапі підготовки**»). – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2022.

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів. Об'єкт дослідження - процес формування екіпажів у веслувальні на байдарках.

У роботі досліджено структуру навчально-тренувальних груп на різних етапах формування колективу, це дозволило обґрунтувати чотирьох-етапну послідовність дій тренера при комплектуванні екіпажів, що включають педагогічні, психологічні та організаційні закономірності у їхній єдності: оформлення; аналіз; корекцію та підготовку; формування командної готовності.

Розроблений системний механізм комплектування екіпажів на початковому етапі підготовки що включає такі компоненти, як: соціально-психологічний фактор, етапи та алгоритм формування екіпажів, критерії комплектування, методи діагностики, процес управління та набір спеціальних засобів та прийомів розвитку та вдосконалення командної узгодженості у веслуванні на байдарках.

Ключові слова: веслувальники, формування, комплектування, екіпажі, спортивний колектив.

ANNOTATION

(Sydoruk O.P.). (**"Peculiarities of the formation of crews in kayak rowing at the initial stage of training"**). - Master's qualification work in specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2022.

The master's qualification work consists of three sections. The object of the research is the process of forming crews in the rowing room on kayaks.

The structure of educational and training groups at various stages of team formation was investigated in the work, this made it possible to substantiate the four-stage sequence of the coach's actions when staffing the crews, which include pedagogical, psychological and organizational regularities in their unity: design; analysis; correction and preparation; formation of team readiness.

A system mechanism for crew selection at the initial stage of training has been developed, which includes such components as: socio-psychological factor, stages and algorithm of crew formation, selection criteria, diagnostic methods, management process and a set of special tools and techniques for the development and improvement of team coherence in kayaking .

Key words: rowers, formation, equipment, crews, sports team.

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву;

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності;

УОР – училище олімпійського резерву;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

ПП – попередньої підготовки;

ЖЕЛ – життєва ємність легень;

ПАНО – поріг анаеробного обміну;

$\text{VO}_{2\text{max}}$ – максимальне споживання кисню;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ	4
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОМПЛЕКТУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ	9
1.1. Веслувальний екіпаж і підходи до його комплектування в теоретичному аспекті.....	9
1.2. Місце етапу початкової підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у циклічних видах спорту.....	15
1.3. Особливості підготовки спортсменів в екіпажах у веслуванні на байдарках.....	24
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3 НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СПОРТІ ДЛЯ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	42
3.1. Вивчення діяльності тренера на різних етапах розвитку колективу веслувальників.....	42
3.2. Дослідження зв'язку біомеханічних і соціально-психологічних параметрів в структурі веслувального екіпажу.....	48
3.3. Обґрунтування критеріїв комплектування екіпажів для етапу початкової підготовки.....	54
3.4. Експериментальне обґрунтування методики формування екіпажів байдарочників у групі початкової підготовки.....	58
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогодні однією з основних проблем в веслувальному спорті є комплектування екіпажів, оптимальних за складом. Особливу актуальність набуває питання щодо формування результативного екіпажу на етапі підготовки до головних змагань сезону [7].

Інтенсивний розвиток веслування на байдарках і каное як одного із популярних олімпійських видів спорту на сучасному етапі, зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені різко підвищили інтерес різних спортивних організацій до наукового обґрунтування методики підготовки спортсменів у веслуванні [7, 16, 32]. Результати останніх чемпіонатів світу, Ігор Олімпіад свідчать про розширення кількості країн, що входять до призерів на найбільших спортивних форумах. Спортивні команди провідних країн світу з веслування на байдарках і каное ведуть постійний пошук напрямів удосконалення процесу підготовки спортсменів [46, 53]. Удосконалення підготовки спортсменів у веслувальному спорті пов'язане з комплектуванням екіпажів, від ефективності якого безпосередньо залежить спортивний результат, що досягається спільними зусиллями партнерів по команді. При комплектуванні екіпажу необхідно орієнтуватися те що, наскільки можливості окремих спортсменів забезпечують кінцевий результат, злагодженість роботи; відповідають морфологічним, функціональним, техніко-тактичним та психологічним характеристикам [16, 31; 35; 38]. Раціональна підготовка спортсменів у веслуванні на байдарках залежить від правильно обраного напрямку орієнтації всього тренувального процесу з урахуванням як індивідуальних можливостей та здібностей окремих спортсменів, так і узгодженості їхньої роботи в екіпажі.

В теорії веслувального спорту комплектування екіпажу спрямовано на вивчення окремих аспектів цього процесу і узагальнення практичного досвіду тренерів. Сучасні педагоги-практики не ставлять під сумнів, що “комплектування та підготовка екіпажів є відповідальним стратегічним, організаційним та методичним завданням” (Дольник Ю.О.) навчально-

тренувального процесу. Реалізація завдання підвищення ефективності підготовки веслувальників вимагає розробки сучасних науково-обґрунтованих технологій і методик.

Розвиток системи підготовки спортсменів на етапі охоплює ряд пріоритетних напрямів, серед яких автори [7, 14, 16, 25, 32] виділяють орієнтацію системи підготовки спортсменів на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності та максимальну орієнтацію на реалізацію індивідуальних задатків та здібностей спортсменів при визначенні раціональної структури змагальної діяльності, побудові багаторічної підготовки.

У зв'язку з цим обрана тема кваліфікаційної роботи є актуальна і потребує вирішення.

Мета роботи: проведення теоретико-методичного обґрунтування формування екіпажів підготовки веслувальників на початковому етапі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити тенденції комплектування висококваліфікованих екіпажів у веслувальному спорті.
2. Виявити особливості педагогічної діяльності тренера на різних етапах становлення веслувального колективу.
3. Обґрунтувати критерії комплектування командних човнів для етапу початкової підготовки.

Предмет дослідження: педагогічна підтримка становлення веслувального колективу на початковому етапі формування екіпажів і підготовки веслувальників.

Об'єкт дослідження: процес формування екіпажів у веслуванні на байдарках.

Наукові методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічного спостереження; опитування; педагогічного тестування; соціометрії і психо-діагностичне опитування; експертних оцінок; методи математичної статистики.

Інформаційна база дослідження. В кваліфікаційній роботі представлена підручниками і науковими посібниками, тезами виступів на конференціях, законами та нормативно-правовими актами всіх типів, статистичним матеріалом, отриманими під час проходження практики.

Практичне значення розроблених рекомендацій та пропозицій полягає у розробці методичних рекомендацій організаційно-педагогічних впливів для тренерів, які працюють на початковому етапі підготовки веслувальників та впровадженні результатів дослідження у навчально-тренувальний процес ДЮСШ.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури. Кваліфікаційну роботу викладено на 73 сторінках, ілюстровано 1 рисунки та 5 таблиць. Список літератури складається з 53 найменувань, з яких 4 – іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОМПЛЕКТУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СПОРТІ

1.1. Веслувальний екіпаж і підходи до його комплектування в теоретичному аспекті.

Веслувальний екіпаж, з педагогічної точки зору, представляє собою колектив (мала група 2-25 осіб), для формування якого необхідно вирішувати три ґрунтовні групи завдань: виховні, освітні, тренувальні. «Колектив – це група людей, яку поєднують загальні мета, завдання і засоби для їх досягнення» [5, 10]. Як зазначається в психології спорту, в малих групах, частіше фігурує парне дружлюбне поєднання, рідше трійками, четвірками; а основною причиною зниження ефективності сумісної діяльності малої групи, яка прагне єдиної мети є конфліктність. Малі групи повинні мати першоджерельну психологічну ознаку колективу – контактність. Так, в веслувальному спорті, тренер формуючи екіпаж не може не опиратися на фундаментальні положення сучасних наук про спортивний колектив. На сьогодні, ряд Європейських країн світу активно вивчають спортивний «Team Building» - активний напрямок вчення про «командоутворення» в менеджменті спорту [35, 37]. Комплектування екіпажів у веслувальному спорті передбачає ряд підходів, критеріїв, які обумовлені як історичними, національними так і науково-педагогічними факторами. Проблема комплектування екіпажів традиційно вирішувалася на основі багатолітнього досвіду тренерів. Так, дослідниця Яковенко О.О. [48, 49], аналізуючи підходи до комплектування веслувальних академічних екіпажів зазначала, що при формуванні екіпажів високого класу тренери дотримуються подібності в функціональних, фізичних і техніко-тактичних показниках, проте в психологічних складових веслувальники можуть різнитися і це не є домінантним [27, 37].

Також дослідниця Яковенко О. в науковій статті [48] зазначила, що «вибір варіанту комплектування веслувального академічного екіпажу в

Україні залежно від результату змагальної діяльності може змінюватися відповідно до етапу підготовки й виду змагань». Наприклад, для комплектування четвірки тренерський склад може відбирати не лише перші чотири одиночки, а і дві перші одиночки (1 х) і першу двійку (2 х) або тільки дві перші двійки (2 х) [48, 49].

В науковій статті автори Володенков В.В., Замотин Т.М. [10] висвітлювали, що методика комплектування веслувальних екіпажів взаємопов'язана із врахування рейтингу спортсменів. Ранжування здійснюється в рамках тренувальних мікроциклів на контрольних тренуваннях, які мають певну спрямованість [10].

Були спроби комплектування екіпажів у веслуванні за антропометричними показниками (росто-вагові), за фізіологічними, біомеханічними критеріями циклів веслування та фаз гребка; враховувався досвід та ріст результатів кожного веслувальника в діючому сезоні. Автор Пчелов В.М. [35] зазначив, що важливим є врахування соціально-психологічної сумісності спортсменів, які працюють в єдиному екіпажі.

При комплектування екіпажів відкритим і складним залишається питання розсадки веслувальників у човні за номерами, а особливо вибір загібного, до якого пред'являють високі вимоги і лідерські задатки, адже доведено що від загібного вимагається висока працездатність, економічність дій, терпіння, вміння нав'язувати партнерам необхідний ритм, темп і в будь-яку секунду варіювати перебіг тактичних дій [10, 23. 35]. Прийнято вважати, що веслувальники які володіють значною фізичною силою, рослих і важких варто поміщати в середині човна, де вони створюють певний «мотор» човна; загібні веслувальники повинні бути більш технічні й відчувати зміну ходу човна і балансу.

За результатами досліджень Баранова М.В. [2, 3] встановила 4 критерії, які варто враховувати при підборі веслувальників в один екіпаж: рівень спеціальної підготовленості, надійність веслувальників в умовах жорсткої змагальної конкуренції, фізичний розвиток і схожість технічних показників [2,

3].

Були визначені наступні фактори комплектування екіпажів: надійність і психологічна стійкість кожного веслувальника, який є членом екіпажу; вміння адаптуватися і підлаштуватися під інших членів екіпажу; рівень фізичної підготовленості; схожість в техніці веслування; сумісність темпу і ритму у партнерів по команді; фізичний розвиток; вміння переносити навантаження (функціональна підготовленість); результат проходження дистанції в одиночному човні [41]. Згодом, ці фактори були об'єднані у три ґрунтовні: 1) сумісність веслувальників по техніці веслування і морфологічній структурі тіла; 2) функціональна підготовленість; 3) психологічна сумісність.

Варто зазначити, що група факторів, які пов'язані з психологічною сумісністю веслувальників екіпажів у веслуванні на байдарках і каное залишається недостатньо розритою, тому даний аспект зазвичай відводиться на другий план.

Як зазначає Дольник Ю.А. [14] та автор статті Котирєв В.Д в журналі «Гребной спорт» (рос.) виділив чотири етапи, які охоплює процес комплектування екіпажів у веслуванні на байдарках і каное:

1. Організаційний етап – передбачає визначення веслувальників, які увійдуть у склад екіпажу, відбір кандидатів і визначення варіантів екіпажів. Кандидати відбираються із врахуванням фізичної і технічної підготовленості, а головне – повинні розуміти і відчувати командну роботу.

2. Робочий етап – передбачає визначення кращого варіанту екіпажу шляхом апробації проходження дистанцій на воді. Звертається увага на синхронність роботи, вміння веслувати у варіативних ритмах, утримувати швидкість при проходженні певного відрізка дистанції. Головна увага приділяється відчуттям «відчуття води», «відчуття човна», «відчуття командного веслування».

3. Тренувальний етап – акцентований на підготовку команди до змагань. Тут визначається психологічна сумісність команди. Тренер оцінює задоволеність веслувальників від командного веслування їх емоційний стан і

особисті взаємовідносини.

4. Підсумковий етап – передбачає певні вміння команди налаштуватися на гонку, застосовувати тактичні прийоми, мобілізувати волю якості на змаганнях.

Загалом, комплектування екіпажів у веслуванні байдарках – це тривалий педагогічний процес, який охоплює як варіації комплектації складу човна загалом, так і вивчення і корекцію певних складових підготовленості кожного спортсмена індивідуально. Тому, масштабність факторів, критеріїв, варіантів, які на сьогодні відомі у веслувальному спорті щодо комплектування екіпажів дає можливість тренерам шукати ефективні шляхи комплектації результативних екіпажів.

Всі без винятку види спорту в сучасній практиці роботи піддаються тенденції омолодження. Так, у радянській системі відбору до веслувального спорту допускалися юнаки та дівчата 13-14 років. На сьогодні у веслувальний спорт проводиться набір дітей 10-11 років для академічного веслування, а з 11 років для веслування на байдарках і каное. Це відповідає підлітковому періоду з його віковими особливостями розвитку морфофункціональних систем, що затверджено наказом [1]. При цьому, для набору дітей у веслування характерний пошук підлітків, які випереджають середні темпи розвитку, процесу, який набув назви “акселерація”.

Досліджуючи початковий етап підготовки веслувальників, поряд з віковими та медико-біологічними особливостями юнацького організму, звертається увага на особливості організації та проведення занять з новачками, на особливості навчання і тренування юних веслувальників.

Навчальні групи за видами веслування на початковому етапі повинні комплектуватися з урахуванням статі, віку, ступеня вимог до спортивної підготовки та вміння плавати. Фахівці [10, 14] також роблять акцент на те, що при початковій комплектації групи між підлітками окрім бажанням тренуватися повинні набувати сили дружби, захоплення і цікавості. На відміну від груп спортивної майстерності, в яких заняття проводяться за

індивідуальним графіком, заняття в групах початкової підготовки та навчально-тренувальних групах організуються за груповим методом [35].

Основна мета етапу початкової підготовки зводиться до вибору спортивної спеціалізації, оволодіння її основами і сприяння фізичному розвитку. Потрібно формувати та закріплювати інтерес і тягу до занять веслуванням. До змісту роботи на початковому етапі вони відносять: набір зацікавлених осіб, перегляд і прийняття нормативів з плавання, попередній відбір і організація медичного огляду. Відомі основні завдання, які повинні бути вирішені до кінця першого року навчання. Серед них: стабілізація складу груп, оволодіння основами техніки, сприяння фізичному розвитку і підвищенню рівня функціональної підготовленості, підготовка до здачі проміжних нормативів. В якості засобів і методів вирішення таких завдань автори виділяють вивчення прийомів рівноваги і керування човном, фізичну підготовку, вивчення техніки веслування в човнах, підготовку до участі в змаганнях.

Особливістю початкового етапу підготовки заслужено вважається веслування в екіпажі. Початківцю веслувальнику в одиночці домогтися високого результату складніше, ніж в складі команди. Об'єднуючи зусилля екіпажу і розвиваючи почуття товарищескості, більш слабким членам екіпажу доводиться підтягуватися до рівня провідних.

Автори [12, 25] відзначили особливості мотивації веслувальників на початковому етапі підготовки. Вона може визначатися прагненням підлітка бути загартованим, спритним, отримувати задоволення від швидкого руху човна, задоволення від участі в змаганнях. Подальше завдання тренера перевести мотивацію на той рівень, коли спортсмен повинен допомогти колективу прийти до перемоги. Випереджаючи спортивний відбір, у веслувальному спорті повинна проводитися спортивна орієнтація, спрямована на правильний вибір спортивної спеціалізації [32].

Ряд авторів відносить спортивну орієнтацію вже до самої системи відбору, ставлять її поряд з комплектуванням команди і спортивною селекцією

[12]. Спортивний відбір – це багатоступінчастий, багаторічний процес, на першій попередній стадії якого відбувається відбір дітей та підлітків у процесі вибору їх з певного контингенту осіб [33]. За виключенням застарілих вимог, технологія використання даних у веслувальному спорті пов'язується з виконанням пунктів:

- а) єдиної системи відбору перспективних спортсменів;
- б) створення банку даних про дітей з певними здібностями до спеціалізації в веслувальних видах спорту;
- в) спортивної селекції;
- г) відбору спортсменів з однаково високими спортивними результатами.

Спортивний відбір тісно пов'язаний з поняттями спортивної обдарованості контингенту та прогнозування розвитку. Ці поняття, в свою чергу, ґрунтуються на модельних характеристиках і висувають критерії для відбору. На етапі початкового відбору особливе місце відводиться антропометричним прогнозованим характеристикам. Високий ступінь прогностичної значимості мають і деякі показники розвитку рухових здібностей [34, 46].

Щодо веслувального спорту, орієнтовні нормативи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості є для школярів 7-8 років і юних спортсменів 9-14 років [28, 46]. Крім оцінки фізичного розвитку, підготовленості, функціональних можливостей, психофізичних особливостей, не викликає сумніву авторів необхідність оцінки стану здоров'я [8]. З цією метою проводиться диспансеризація, починаючи з самих ранніх етапів відбору [8, 25].

Контрольні нормативи не встановлюються, за винятком нормативу з плавання. Відбір здійснюється вже на наступних етапах [46].

Однією з особливостей веслувального спорту є необхідність новачків увійти не тільки в групу початкової підготовки, яка є новою організаційною

формою для них, а й увійти до складу тих чи інших екіпажів. Тобто виходить дворівнева система підгруп в групі.

Відповідно до нормативно-правових актів України [1] тривалість етапу початкової підготовки у веслувальному спорті становить 1-2 роки, мінімальний вік для зарахування в групи 10-11 років, наповнюваність груп початкової підготовки становить 8-9 чоловік. Змагальна діяльність на етапі початкової підготовки повинна охоплювати 1-2 контрольних змагань і 1-2 відбіркових змагань для тих, хто займається понад рік.

1.2. Місце етапу початкової підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у веслувальному спорті.

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору - допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів, але має досить глибокий соціальний зміст. Успішні заняття спортом дозволяють молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчувати результати вкладеної праці і впевненість у власних силах, є шляхом самоствердження. Все це створює хороший фундамент для подальшого життя і активної позиції в будь-яких сферах діяльності.

Навчальні групи за видами веслування на початковому етапі повинні комплектуватися з урахуванням статі, віку, ступеня вимог зі спортивної підготовки та вміння плавати.

Фахівці також наголошують, при початковому комплектуванні групи, на дружбу між підлітками та бажання тренуватися, пов'язане із захопленістю та інтересом до обраного виду спорту [2, 10, 11], відзначили особливості мотивації веслувальників на початковому етапі підготовки. Вона може визначатися прагненням підлітка бути загартованим, спритним, отримувати задоволення від швидкого руху човна, задоволення від участі у змаганнях.

Подальше завдання тренера перевести мотивацію на той рівень, коли спортсмен має допомогти колективу дійти перемоги.

Проводячи спортивний відбір, у веслувальному спорті має проводитись спортивна орієнтація, спрямована на правильний вибір спортивної спеціалізації [25, 32]. На стадії вибору виду спорту (орієнтації на спорт) у дітей та підлітків формують бажання та готовність до занять спортом.

На початковому етапі підготовки в процесі відбору відбувається спортивна селекція - вибір або відсів початківців займатися спортом [15, 25]. На наступних етапах спортивна селекція передбачає відбір спортсменів з однаково високими спортивними результатами [28, 38].

Спортивний відбір тісно пов'язані з поняттями спортивної обдарованості та прогнозування. Вони, у свою чергу, ґрунтуються на модельних характеристиках і висувають критерії для відбору.

Слід зазначити, що в спортивних школах багатьох країн світу протягом багатьох років існує тенденція штучного омолодження спорту вищих досягнень. Це відбивається в програмах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, системі змагань, введення різних обмежень для дорослих спортсменів. Практика переконливо свідчить про те, що такий підхід призводить до негативних наслідків. На цю обставину неодноразово звертали увагу фахівці (В. Н. Платонов, 2004, 2015; В. П. Губа, 2003; В. Г. Никитушкин, 1998 і ін.), показуючи, що штучне «омолодження» призводить до порушення принципів закономірностей спортивного відбору і багаторічного вдосконалення. Наприклад, А. С. Солодков (2000) встановив, що тільки в 13% «директивний» вік (наведений в програмах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл) збігається з фактичним віком початку занять спортом спортсменів, що досягли видатних результатів. У переважній більшості видів спорту фактичний вік початку занять найсильніших спортсменів на 3-5 років більше «директивного». У зв'язку з цим керівникам дитячих спортивних шкіл, які роблять акцент на залучення до занять дітей 6-7 років, необхідно врахувати наступні обставини. По-перше, прагнення до більш раннього прогнозування

спортивних здібностей пов'язане з різким зниженням його достовірності. По-друге, особливості сучасної спортивної тренування пред'являють настільки високі вимоги до організму спортсмена, що діти, які раніше приступили до занять спортом, як правило, раніше і йдуть зі спорту. І дійсно, численні спостереження показують, що діти, що приступили до занять в 6-8 річному віці, у багатьох випадках припиняють заняття спортом в 15-17 років, тобто. До оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

Специфіка кожного виду визначає оптимальний час початку занять спортом, що накладає свій відбиток і на систему відбору і орієнтації.

Всі без винятку види спорту в сучасній практиці роботи піддаються тенденції омолодження. Сьогодні у веслувальний спорт проводиться набір дітей 11-12 років для академічного веслування та з 10 років для веслування на байдарках і каное, що відповідає підлітковому періоду з його віковими особливостями розвитку морфофункціональних систем. При цьому для набору дітей у веслування характерний пошук підлітків, що випереджають середні темпи зростання (акселерація).

Необхідною умовою початкового відбору дітей у веслування в дитячо-юнацьку спортивну школу є проведення його після початкового обов'язкового курсу навчання дітей рухових дій. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, а й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. При відсутності масового навчання легко помилитися і прийняти краще плаваючих, що бігають або катаються на велосипеді за більш здатних.

При початковій оцінці перспективності дітей необхідно опиратися на якості і здібності, які обумовлюють успіх в спорті вищих досягнень. Ознаки, які мають тимчасовий характер і проявляються тільки при навчанні, не можуть бути використані в якості критеріїв відбору. При визначенні здібностей, наприклад, не можна орієнтуватися на швидкість оволодіння технікою виду спорту. Досвід показує, що при початковому навчанні діти невисокого зросту і міцної статури краще освоюють спортивну техніку, швидше прогресують.

Однак саме вони «відсіваються» як малоперспективні вже на перших етапах багаторічної підготовки. У той же час худорляві, високого зросту діти, які часто на ранніх етапах важче освоюють техніку, згодом стають спортсменами високого класу в різних видах спорту.

При початковому відборі в першу чергу необхідно орієнтуватися на стабільні (малозмінні в ході розвитку і в малому ступені залежать від тренувальних впливів) ознаки. У найбільшій мірі цим вимогам відповідають морфологічні ознаки. Так, за результатами досліджень Л. В. Волков (2002), спостерігається тісний зв'язок між зростом дітей у віці 11 - 12 і 16-17 років. У 12-річному віці хлопчики досягають приблизно 86% свого майбутнього зросту.

На етапі початкового відбору особливе місце приділяється антропометричним прогнозованим характеристикам. Високий ступінь прогностичної значимості мають і деякі показники розвитку рухових здібностей при відборі новачків для занять веслувальним спортом.

З вимірювань тотальних розмірів тулуба в поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини і необхідно почати оцінку його перспективності. Стосовно що до веслування, наприклад, слід віддавати перевагу дітям високого зросту. У веслуванні перевага віддається підліткам пропорційно складеним, більш високого зросту, із середньою масою тіла, з великою довжиною тулуба з великими розмахом рук, кистей, широкими плечима. Дітей, які мають дуже велике бажання до занять різними видами веслування, рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах [14, 25]. На ці показники і орієнтуються досвідчені тренери при первинній оцінці схильності дітей до занять спортом.

У видах спорту, де вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробного системи енергозабезпечення (лижні гонки, біг на довгі дистанції, велосипедний спорт, веслування), вже при первинному відборі необхідно оцінювати такі показники, як і життєву ємність легенів (ЖЕЛ). У

поєднанні з морфологічними даними ці показники дозволяють скласти уявлення про майбутні можливості дитини [15, 33].

Однак розбіжність фактичного рівня розвитку окремих параметрів фізичного розвитку юних спортсменів з наведеними не є строгим протипоказанням до відбору в дитячо-юнацькі спортивні школи, оскільки успіх в різних видах діяльності визначається комплексом здібностей, і навіть ряд ознак, що несприятливо впливають, наприклад, на результати в плаванні, можуть бути компенсовані дуже високим рівнем розвитку інших якостей. Маючи невелике зріст, ці спортсмени здобули видатних успіхів на водній доріжці, володіючи іншими яскраво вираженими здібностями [16, 38].

У процесі початкового відбору слід широко використовувати прості педагогічні тести, що дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей. При цьому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, значною мірою обумовлені природними задатками. Зокрема, особливу увагу слід віддавати тестів, що дозволяє оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі [12, 15, 46].

В підготовці технічного удосконалення треба орієнтуватися на значну кількість різних підготовчих вправ. У жодному разі не потрібно стабілізувати техніку рухів, добиватися стійкого рухового навичку. У цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база: такий підхід є підґрунтям для наступного технічного вдосконалення. Зазначене положення поширюється і на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття тривалістю до 120 хв., як правило, проводяться 2-3рази на тиждень і мають ігровий характер.

Річний обсяг роботи юних веслувальників на етапі початкового навчання невеликий - коливається в межах 200-300 год. залежно від тривалості цього етапу підготовки, яка, в свою чергу, тісно пов'язана з часом початку занять спортом. Чим пізніше починається навчальний етап, тим менший час він триватиме, а обсяг роботи буде значно більшим [6, 15].

На відміну від груп спортивної майстерності, у яких заняття проводяться за індивідуальними планами, заняття у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних групах проводяться груповим методом. Особливої уваги вимагає організація занять з контингентом новачків: підготовка інвентарю, облік метеорологічних умов, вибір місця тренера під час проведення занять, форма занять, попередження травматизму [8, 15, 43].

Розглядаючи етап початкової підготовки веслувальників, автори зупиняються на особливостях змісту тренувального процесу. Основна мета етапу початкової підготовки - вибір спортивної спеціалізації, оволодіння її основами та сприяння фізичному розвитку [6, 15].

Автори [10, 15, 25] висувають формування та закріплення інтересу до занять веслуванням, як основну мету першого року навчання, поряд із сприянням всебічного фізичного розвитку. До змісту роботи на початковому етапі вони відносять: набір тих, хто займається, перегляд, прийом нормативів з плавання, попередній відбір та медогляд. Виділено основні завдання, які мають бути вирішені до кінця першого року навчання: стабілізація складу груп, оволодіння основами техніки, сприяння фізичному розвитку та підвищенню рівня функціональної підготовленості, підготовка до здавання переказних нормативів. Як засоби та методи вирішення цих завдань автори виділяють вивчення прийомів рівноваги та управління човном, фізичну підготовку, вивчення техніки веслування в човнах, участь у змаганнях. Методи досягнення стабілізації складу груп та формування команд для вивчення техніки веслування у човнах не показані.

Підготовка юних веслувальників визначається різнобічними засобами й методами, широким застосуванням вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих, спортивних ігор тощо). Застосовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психічними навантаженнями, які припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу [6].

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер: він планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання провадяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них [15]. План-схема підготовки веслувальників на байдарках і каное передбачає таку структуру річного циклу:

підготовчий період – вересень-квітень (8 міс.);

змагальний період – травень-липень (3 міс.);

перехідний період – серпень (1 міс.).

Морфофункціональні показники при відборі в веслування не втрачають своєї актуальності в сучасних умовах боротьби за масовість та популяризацію веслувального спорту [16].

Розміри тіла, обсяг і можливості м'язів хлопчиків і дівчат до вступу їх в період статевого дозрівання практично не розрізняються. Тому в дитячому віці відмінності між хлопчиками і дівчатками в рівні швидкісно-силових якостей, витривалості та інших рухових якостей мінімальні. Тому відносно невисокі досягнення хлопчиків в різних тестах і, особливо, в змагальній діяльності не повинні сприйматися як негативні в плані оцінки їх перспективності [12, 16, 26].

Велике значення при відборі дітей має оцінка стану їх здоров'я. Відсутність порушень в нормальній діяльності організму - одне з найважливіших умов досягнення успіху в сучасному спорті. Навіть незначні відхилення в стані здоров'я можуть істотно знизити пристосувальні можливості організму.

Крім оцінки фізичного розвитку, підготовленості, функціональних можливостей, психофізичних особливостей не викликає сумніву. Низка авторів зазначає необхідність оцінки стану здоров'я. З її метою проводиться диспансеризація, починаючи з найраніших етапів відбору [2, 7, 16, 28].

Важливим моментом огляду дітей під час відбору для занять спортом є зіставлення їх паспортного і біологічного віку. Добре відомо, що від темпів

статевого дозрівання залежать відмінності в рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід же роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл свідчить, що часто має місце відбір дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому дуже швидко втрачають свої переваги і досить рано залишають заняття спортом. Значно більших успіхів на наступних етапах спортивного вдосконалення, як правило, домагаються діти з нормальним ходом дозрівання або мають ознаки уповільненого біологічного розвитку. У таких дітей у віці 16-17 років відзначається різке зростання функціональних можливостей різних органів і систем організму, в той час як у акселератів спостерігається стабілізація або навіть зниження морфофункціональних можливостей [16, 38].

Дослідження С. М Гордон (2003) показують, що серед 12-13-річних хлопчиків-плавців - переможців великих юнацьких змагань, які виконали норматив майстра спорту, все 100% характеризуються раннім типом статевих дозрівання. Серед 17-річних плавців, які домоглися високих результатів, лише 4,5% мали бал біологічної зрілості, що відповідає більш дорослим плавцям, а уповільнений розвиток було у 42% спортсменів. Ці дані, природно, повинні враховуватися як при відборі, так і при орієнтації юних спортсменів.

Серед дітей та підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду - майстри спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевих розвитку. У числі спортсменів, які виконали нормативи майстрів спорту міжнародного класу, акселератів вже менше 20%.

У світовій практиці вищі досягнення досить часто показують спортсмени з пізнім розвитком і вкрай рідко - з раннім [12].

Суттєве значення на ранніх етапах відбору має і облік психічних показників схильності до спортивної діяльності. При первинному відборі основними психічними показниками є бажання новачка займатися спортом, прагнення отримувати високі оцінки при виконанні завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість при виконанні незнайомих завдань [11, 20].

Говорячи про комплектування екіпажів, додається ще одна вимога – взаємна сумісність біологічних та психологічних властивостей спортсменів [11, 16, 38].

Комплектування веслувальних екіпажів, як частина спортивного відбору, розглядається фахівцями виключно на етапах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності, при комплектуванні збірних команд

У веслувальному спорті питання про внутрішні закономірності функціонування юнацького спортивного колективу веслувальників найбільш глибоко досліджено та проаналізовано у роботах З. Д. Юдіної (1984). Автор зазначає, що більшість робіт, присвячених проблемам спортивного колективу, проводилися раніше з метою підвищення його функціонування задля досягнення високих результатів. Але сама З. Д. Юдіна (1984) вважає, що колектив, як педагогічну систему, створює тренер, визначаючи, яким він має бути, послідовно ставлячи перед ним завдання, маючи перспективи, формуючи громадську думку. Водночас він – результат внутрішнього розвитку, тих внутрішніх процесів, що у ньому відбуваються.

Необхідно підкреслити, що при первинному відборі орієнтація на показники фізичної працездатності є малопрогностичними. В основному вони не стабільні, залежать від тренувальних впливів і є другорядними в процесі відбору. Практично не приносять користі при первинному відборі неспецифічні для того чи іншого виду спорту тести, які часто використовують недостатньо кваліфіковані тренери. Стосовно до циклічних видів спорту це, наприклад, підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, стрибки в довжину з місця, станова і кистьова динамометрія. Оцінка результатів подібних тестів не може бути критерієм перспективності спортсмена. Одночасно фізичні можливості в профільних якостях можуть допомогти у відборі дітей, перспективних для занять тим чи іншим видом спорту. Інформативність показників фізичної працездатності для вирішення завдань

відбору підвищується, якщо ці показники використовуються після одного і більше років занять спортом [6, 15, 25, 34].

Незважаючи на створену єдину систему відбору у веслувальному спорті, комплектування груп початкової підготовки в ДЮСШ деякі автори в наші дні рекомендують відбирати учнів освітніх закладів, бажаючих займатися спортом та не мають відхилень у стані здоров'я. Контрольні нормативи не встановлюються, крім нормативу з плавання. Відбір здійснюється вже на наступних етапах (зарахування до навчально-тренувальних груп) при виконанні контрольних та переказних нормативів [38, 52].

На етапі початкового навчання можливо залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами та на скорочених дистанціях, з елементами СФП та контрольних вправ цієї вікової групи [14].

Однією з особливостей веслувального спорту є необхідність новачків увійти у групу початкової підготовки, що є новою організаційною формою для них, і увійти до складу тих чи інших комплектованих екіпажів.

1.3. Особливості підготовки спортсменів в екіпажах у веслуванні на байдарках

Все більша конкуренція на світовій спортивній арені вимагає постійного зростання результатів. У зв'язку з цим все більше відчувається необхідність підвищення ефективності процесу спортивного тренування. Головною проблемою є пошук резервів у підготовці спортсменів високого класу. Поряд із заходами організаційного плану, цілеспрямованим відбором перспективних юнаків та дівчат, узагальненням досвіду роботи провідних фахівців, необхідно ширше використовувати досягнення науки, що відкривають нові нетрадиційні шляхи становлення спортивної майстерності [2, 14, 33].

Загострення конкуренції на змаганнях поставило перед тренерами додаткові вимоги щодо підготовки та комплектування команд у веслувальному спорті [7, 14, 27]. Поряд з пошуками оптимальних методів

технічної та фізичної підготовки зростає необхідність шукати шляхи підвищення ефективності взаємодії спортсменів, що становлять один екіпаж [35]. Розроблено методи та принципи, що дозволяють оцінювати різні сторони діяльності спортсмена в човні, його індивідуальні здібності та поведінку всередині конкретної групи [11, 14].

Веслування є технічно складний вид спорту, що вимагає від спортсменів точної координації у роботі багатьох м'язових груп та висувають додаткові вимоги до технічної підготовленості веслувальників, узгодженості їх дій [35, 37].

Командна техніка веслування характеризується одночасністю дій всіх спортсменів. В одному човні необхідно мати веслувальників із близькими за величиною параметрами робочої діяльності [49]. Командна техніка в у веслуванні на байдарках тісно пов'язана з рівнем майстерності окремих веслувальників, а її вдосконалення передбачає корекцію індивідуальних параметрів робочої діяльності з метою зближення їх величин у всіх членів екіпажу [32, 35].

Говорячи про веслувальний екіпаж, необхідно представляти єдність його біомеханічної та соціально-психологічної структур. При «командоутворенні» у веслувальному спорті, необхідно розглядати в сукупності ряд наступних питань [35]:

- веслувальник у системі соціальних зв'язків, що соціалізує функцію гребного спорту. Місце гребних екіпажів у класифікації командних видів спорту;

- комплектування командних човнів (етапи, критерії, особливості розсаджування тощо);

- веслувальник-одиначник та командний веслувальник (відмінності в техніці командного та одиночного веслування, у вимогах до фізичної та морально-вольової підготовки командних та одиночних веслувальників тощо);

- організація, зміст та методика навчально-тренувальної роботи у збірних командах;

- створення клубних та регіональних команд (мета, завдання, організація, управління).

Л. Д. Гиссен [11] зауважив, що «командність» у веслуванні абсолютно особлива, її не можна порівняти з командами в ігрових видах спорту. Оскільки веслувальники включені до єдиної системи рухів, де надзвичайно важко оцінити ефективність діяльності одного веслувальника ізольовано від команди. «Командність» у веслуванні, безсумнівно, відрізняється зовнішнім і внутрішнім характером, як і у веслувальних, і у ігрових колективах основна мета – командний результат, якого прагне соціально–організована група людей [11].

Сучасному елітному спорту потрібні насамперед медалі. Кожна медаль – це талант спортсмена, реалізований зусиллями тренера, спортивних вчених та керівників. В елітному спорті кожен талановитий спортсмен має право реалізувати свій талант. Тому «головне завдання полягає в індивідуальному підході до кожного спортсмена», про що зауважив на конференції Р. Thompson [54].

При відборі спортсменів у команду, важливим є визначення індивідуальної підготовленості, рівня кожного спортсмена щодо інших, тобто у їхньому ранжуванні. Це можна зробити лише в одиночних човнах, з урахуванням тестів фізичного розвитку та фізичної підготовленості [37].

Якщо аспекти комплектування командних човнів, пов'язані з біомеханічною складовою, вимагають підбирати в екіпаж веслувальників з більш менш схожими властивостями (близькими за фізичною, технічною, тактичною і теоретичною підготовленістю) [10, 25, 37], то психологічна підготовленість і психічні стани можуть бути різними у веслувальників одного екіпажу [11]. Це залежить, в першу чергу, від різних вимог, що висуваються до положень в командному човні [35, 37, 48], тобто від рольового розподілу. Цим суттєво відрізняється веслування в екіпажі з інших командних видів

спорту, наприклад ігрових: рольовий розподіл є, але спортсмени кожен момент часу виконують однакові фізичні дії [5, 35].

Найважливішим показником командного веслування є синхронна робота членів екіпажу в човні і одночасне докладання зусиль в гребок. Результати досліджень [10, 14, 37] показали, що виконання одного не гарантує іншого. Так одночасне закінчення гребка у команді може супроводжуватися знаходженням веслами опори у воді у різні миті та навпаки.

Для поліпшення одночасності дій екіпажу у ньому необхідно мати спортсменів із близькими за величиною значеннями Δt . Важливо також, щоб у ході проходження дистанції змагання величина параметра Δt у всіх членів команди залишалася близькою. Неузгодженість у роботі рук і ніг веслувальника в захопленні обов'язково буде впливати і на інші параметри командної техніки веслування [37, 43, 49].

Найкращий ефект досягається, коли увага веслувальника зосереджується на роботі корпусом, а руки виконують в основному функцію управління рухом весла. На практиці навіть у досвідчених веслувальників це виконується виключно рідко, проте усвідомлення спортсменом даної задачі стимулює його активність у вдосконаленні технічної підготовленості, зокрема визначає роль рук в одній з найважливіших фаз циклу гребка [10, 35].

Необхідно підкреслити, що при вдосконаленні командної техніки веслування незалежно від того, над яким параметром йде робота, найважливішим є розвиток внутрішньо-м'язових відчуттів спортсменів. Ці відчуття і свідомо активна поведінка членів команди, що у основі самоконтролю, дозволяють використовувати його як із найважливіших засобів технічної підготовки [10, 37]. Включення до педагогічного процесу інструментальних методів управління розширює можливості тренерів та спортсменів оперативно реагувати на помилки, що виникають при виконанні рухів. Поєднання суб'єктивних відчуттів та об'єктивної інформації є найважливішою передумовою для досягнення успіху [48].

Характеристики статури та складу тіла відіграють важливу роль у більшості видів спорту [16], і в веслуванні на байдарках зокрема [6]. Високих спортивних результатів у цьому виді спорту досягають лише ті спортсмени, які мають певні задатки і здібності [7, 8, 15]. Антропометричні та морфологічні особливості веслувальників-байдарочників забезпечують ефективну техніку веслування, і здатність до тривалої м'язової роботи - прояву спеціальної витривалості [7].

Серед показників, що визначають успішність виступу спортсменів у циклічних водних видах спорту одне, з основних місць займають показники статури, які враховуються при спортивному відборі на різних етапах багаторічної підготовки, комплектуванні екіпажів, налагодженні посадкового місця (в веслуванні), виборі довжини дистанції, способі плавання (у плаванні) тощо [10, 21, 26].

Тілобудова – є одним з факторів, що визначає спортивний успіх. Невідповідність спортсмена навіть за одним фактором вимагає від спортсмена компенсувати цю невідповідність за рахунок інших систем організму, що викликає додаткову витрату енергії. Така компенсація не вигідна, вона примушує організм та функціональні системи знаходитись в стані максимального напруження, що призводить до вичерпання резервних можливостей організму і загостренню різних захворювань [16].

Для оцінки найсильніших спортсменів прийнято керуватися рядом морфологічних ознак: тотальні розміри, пропорції тіла, склад тіла, конституція, маса тіла, постава [7, 16, 37]. Аналіз морфологічних ознак спортсменів дозволяє визначити їх спортивну спеціалізацію.

У веслуванні перевага надається високим спортсменам, з широкими плечима і великим розмахом рук. Принципова ефективність енергозабезпечення організму, високими повинні бути і показники життєвої ємності легень, максимального споживання кисню, стійкості до гіпоксії. Також виділяється більша або менша значущість окремих показників для різних дистанцій. Це вказує на те, що відмінності антропометричних

показників між веслувальниками можуть бути причиною відмінностей в спеціальній працездатності [48, 49]. Особливості тілобудови суттєво впливають на реалізацію їх рухового потенціалу, модифікують техніку веслування і характер проходження дистанції [10, 16].

Склад тіла спортсменів-веслувальників, його компоненти істотно впливають на результативність їх виступу на змаганнях з веслування на байдарках. Величини м'язової та знежиреної маси тіла мають прямий достовірний взаємозв'язок з результатами виступу веслувальників у сезоні на рівні 0,593 та 0,510 при $p < 0,05$. Цілком очевидно позитивний вплив на результативність спортсменів величин м'язової та знежиреної маси тіла (0,593 і 0,510), оскільки ці параметри визначають працездатність веслувальника та успішність виступу на змаганнях. Не виявлено достовірних зв'язків із величинами кісткової тканини у складі тіла спортсменів [32, 35].

Разом з тим, попри опубліковані раніше дані [10, 35], в даному випадку виявилася достовірна позитивна залежність результативності виступів веслувальників від розмірів жирової маси у складі тіла. Коефіцієнти кореляції, досить високі – 0,621 та 0,627. Цей факт можна пояснити особливостями соціального середовища, в якому розвивалися веслувальники, та відсутністю належного контролю рівня жирової маси у складі тіла спортсменів у процесі підготовки [29, 31].

У веслуванні на байдарках є достатньо робіт, що відображають тотальні розміри тіла спортсменів різного віку, кваліфікації та амплуа, за винятком робіт, присвячених жінкам [16, 25, 32]:

- дослідження пропорцій тіла, типів пропорцій тіла, складу маси тіла веслувальників обох статей, різного віку, а також висококваліфікованих спортсменів різних класів суден та амплуа не знайшло достатнього відображення як у роботах вітчизняних, так і зарубіжних дослідників;

- відсутня система модельних характеристик байдарочників залежно від віку, кваліфікації, амплуа (номерів).

Також, при формуванні сильних та успішних екіпажів у веслуванні на байдарках враховуються не тільки морфофункціональні ознаки, рівень фізичної та психічної підготовленості, а й рівень техніко-тактичної майстерності, функціональні можливості організму спортсмена, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень [7].

Сенс придбання вищої спортивної форми у видах спорту з переважним проявом витривалості, до яких належить академічне веслування, з погляду біологічних процесів - не гранична втома організму, включаючи психологічне, а максимальне насичення м'язів мітохондріями. Чим більше мітохондрій у спортсмена, тим вища його витривалість. Причина в тому, що це єдині субклітинні структури, в яких вуглеводи, жири та протеїни можуть розпадатись у присутності кисню, виділяючи енергію для рухової дії. Таким чином, суть тренувального процесу у видах спорту з переважним проявом витривалості полягає у збільшенні щільності мітохондрій [21].

У висококваліфікованих спортсменів, які виступають у змаганнях з переважним проявом витривалості, за даними, виявлено негативну кореляцію ($r=-0,83$; $p<0,05$) між ПАНО, що визначає рівень тренуваності, та концентрацією лактату в крові при максимальному аеробному навантаженні. Поріг анаеробного обміну при цьому може практично збігатися з максимальною потужністю, досягнутою тесті для визначення VO_{2max} ($97\pm 1\%$ від VO_{2max}) при низькій концентрації лактату в крові ($5,6\pm 0,4$ ммоль.л⁻¹) [39, 41].

У літературі широко представлені результати вивчення потужності та ємності різних джерел енергозабезпечення, їх ролі для забезпечення роботи різної потужності та тривалості [7, 10, 14, 32, 41], а також особливості фізіологічних процесів організму, що лімітують прояв високої працездатності навантажень анаеробного (креатинфосфатного та гліколітичного) та аеробного характеру енергозабезпечення [32, 41, 43].

Характер протікання біоенергетичних процесів, співвідношення та взаємодія аеробних та анаеробних реакцій у процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів представляє головний механізм, що визначає рівень спеціальної витривалості [14, 24, 41]. Засоби розвитку спеціальної витривалості варіюють за тривалістю в діапазоні від 20-30 до 2-3 год [7, 14, 26].

Найбільш економічним для організму спортсмена є рівномірне за швидкістю проходження змагальної дистанції у всіх видах спорту з переважним проявом витривалості [32, 38]. При виконанні тренувальних навантажень, при незмінному темпі веслування за численними спостереженнями швидкість човна починає падати через 3-4 хв після її початку внаслідок падіння зусиль, прикладених до весла через початок розвитку процесів стомлення [7, 37].

Автори [5, 11, 24, 27, 44] вважають, що такі тренувальні навантаження призводять тільки до психологічної втоми, не викликаючи необхідних зрушень в організмі. Але це не означає, що не слід використовувати дані тренувальні навантаження у підготовці веслувальників. Вони доцільні на початковому весняному етапі спеціалізованої підготовки веслувальників і як навантаження, що підтримують аеробні можливості.

Базове тренування у видах спорту з переважним проявом витривалості, засноване на швидкості подолання дистанції на рівні або у відсотках від швидкості на рівні VO_{2max} (МСК), призводить до широкого спектру індивідуальних реакцій навіть серед однорідних груп [7, 26, 34, 38].

Оптимізація процесу підготовки спортсменів у веслуванні та циклічних видах спорту можлива при використанні методу лідирування за швидкістю пересування або потужністю рухових дій при контролі за змінами темпу та тимчасової структури руху [97].

Цей метод дозволяє оперативно стежити за зовнішніми проявами процесу втоми, поступово підвищувати інтенсивність роботи в залежності від стану тренуваності в кожному циклі підготовки, визначати в залежності від

мети заняття оптимальні тимчасові та кількісні характеристики навантаження, що виконується різними методами тренування і, що особливо важливо, добиватися більш рівномірного проходження дистанції. При цьому орієнтиром швидкості має бути, перш за все, середня швидкість запланованого результату (у відсотках від неї), що вибирається з урахуванням фізіологічних та біохімічних зрушень в організмі спортсменів, ступеня психологічних напружень [10, 14, 25]. Нижньою межею інтенсивності рухових дій в у веслуванні на байдарках, що розвивають функціональні аеробні можливості організму спортсменів, повинні бути тренувальні навантаження на відрізках різної довжини, що долаються зі швидкістю на рівні ПАНЮ (не нижче 80-90% від запланованої середньої змагальної) [39, 41].

Менш довгі відрізки дистанції доцільно долати зі швидкістю не більше, ніж на 8–10 %, що перевищує середню змагальну, яка у веслуванні становить орієнтовно 90–93 % від максимальної та залежить від швидкісних можливостей команди [35].

Основу тренувальних програм, спрямованих на створення фундаменту спеціальної підготовленості, у видах спорту з переважним проявом витривалості, повинні становити навантаження на рівні порога анаеробного обміну, частка яких має бути близько 50% від загального річного обсягу та силова підготовка, яка є адекватним стимулом розвитку робочої гіпертрофії м'язів та покращення їх енергозабезпечення [33, 34].

Швидкість човна у веслуванні на байдарках є інтегральним показником ступеня фізичної та технічної підготовленості спортсменів у виконанні специфічної даного виду спорту рухової діяльності. Вона залежить також і від спільності (злагожденості) дій окремих членів екіпажу [48].

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичних джерел дозволяє зробити висновок про те, що єдина методика формування екіпажів у веслувальному спорті втрачена. Є спроби розробити критерії комплектування, позначити етапи цього процесу,

способи управління організованою групою, досконало опрацьовані питання про розсадження веслувальників в командному човні. Вони не складені в комплексну систему, а в підручниках з веслувального спорту не відводиться окремих розділів про формування екіпажів, незважаючи навіть на те, що фахівці веслувального спорту бачать цю проблему однією з провідних в організації підготовки веслувальників.

Проблема формування екіпажів, як комплексного системного механізму, до теперішнього часу не вирішена, тому наявні висновки з цієї проблеми частіше ґрунтуються на практичному досвіді тренерів і носять рекомендаційний характер. У нечисленних дослідженнях розглядаються лише окремі сторони комплектування. Робиться акцент на необхідності врахування психологічної сумісності спортсменів, і перш за все, за показниками психомоторики і надбанням соціометрії.

Зустрічаються дослідження і розробки, що стосуються питань комплектування команд, що були проведені на кваліфікованих спортсменах, зроблені рекомендації відносилися до контингенту юніорів і дорослих, до спортсменів збірних команд. Проблема формування екіпажів на початковому етапі залишилася не вивченою, незважаючи на те, що у авторів не залишає сумніву необхідність навчання веслування новачків в команді, а також підготовка екіпажів новачків до перших стартів на воді.

Розробляючи систему підготовки юних веслувальників, автори солідарні в тому, що робота з екіпажем цих веслувальників повинна бути побудована таким чином, щоб використані прийоми вели до досягнення певного результату. Підсумки виступів екіпажів новачків на перших змаганнях багато в чому визначають подальший шлях юного спортсмена у веслувальному спорті взагалі. Запропонованих в джерелах методів організації та підготовки команд юних веслувальників недостатньо.

У педагогічному процесі роботи зі спортивним колективом, командою, екіпажем фахівцями різних областей визнаний соціально-психологічний аспект. У більшості випадків фахівці описують відносини в екіпажі

розглядають особливості загібного і пропонують звертатися до фундаментальних наук соціально-гуманітарного профілю, що займаються груповими відносинами. Проте у веслувальному спорті взаємини розвиваються в соціальній біомеханічній системі, веслувальний екіпаж повинен відчувати себе єдиним цілим, веслувальники повинні відчувати один одного. Веслувальний екіпаж повинен розглядатися, перш за все, як керована динамічна система.

В теорії веслувального спорту на комплектування екіпажів впливають наступні чинники: надійність веслувальника, його психологічна стійкість; вміння пристосуватися до інших членів екіпажу; рівень тренуваності; схожість в техніці рухів; сумісність темпу і ритму у партнерів по команді; фізичний розвиток; результат проходження дистанції в одиночці. Вони об'єднуються в сумісність показників робочої діяльності веслувальників; функціональної підготовленості; морфологічної будови тіла спортсмена; психологічної сумісності.

Створення згуртованих команд утрудняється відсутністю науково-обґрунтованих шляхів комплектування екіпажів з урахуванням міжособистісних взаємин. Вивчення теоретичних питань дозволяє позначити основні складові, властиві процесу:

- соціально-психологічні закономірності;
- етапність процесу комплектування екіпажів;
- критерії комплектування командних човнів;
- способи оцінки підбраного екіпажу
- система управління процесом формування екіпажів;
- обґрунтування веслувального спорту, як командного.

Наведені складові вивчені в різному ступені. Разом з тим, вони пов'язані між собою і в комплексі можуть представляти систему комплектування екіпажів у веслувальному спорті. Вивчення такої системи на початковому етапі підготовки входить в рамки завдань дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічного спостереження;
- опитування;
- педагогічного тестування;
- соціометрії і психо-діагностичне опитування;
- експертних оцінок;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел

Вивчалися роботи вітчизняних та зарубіжних фахівців. За методами аналізу наукових джерел і узагальнення висновків та інформації, що залучена з мережі Інтернет, ставилося завдання виявити джерела наукової та спеціальної методичної літератури, що стосуються обраної теми дослідження, отримати системні данні. Аналізу піддавалися літературні дані, що розглядають питання вивчення і узагальнення методичного обґрунтування підбору екіпажів для веслувального спорту.

В ході *педагогічних спостережень* розглядалися:

- етап розвитку колективу, дисциплінованість, лідери в групі;
- працездатність, активність, зацікавленість і віддача веслувальників, ставлення до тренування, видимі відносини з товаришами;
- діяльність тренера при проведенні занять як от: вибір форм організації заняття, особливості управління групою, організаторські прийоми;
- відповідність виховного процесу вимогам принципів свідомості та активності щодо планування і реалізації тренером виховних завдань;
- наявність зв'язку комплектування екіпажів із взаємовідносинами

в колективі, прийоми тренера при складанні підгруп на заняттях, при плануванні створення екіпажу за характеристиками груп і протоколами педагогічних спостережень, що представлені в первинних матеріалах до роботи.

Опитування

Опитування тренерів і спортсменів високої кваліфікації у веслуванні на байдарках проводився з метою визначення факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів у веслуванні четвірок, виявлення характерних особливостей ведення змагальної боротьби у чоловічих екіпажах у веслуванні на байдарках.

На основі результатів педагогічних спостережень розроблені типи і критерії соціометрії для кожної групи, і проведено соціометричний вимір для встановлення внутрішньої структури груп і зіставлення її з організаційно-педагогічними впливами тренера. Аналіз отриманих результатів дозволив охарактеризувати структуру груп веслувальників різного рівня розвитку і особливості управління ними, показати соціально-психологічні передумови для комплектування екіпажів з числа спортсменів цих груп.

Для визначення алгоритму створення веслувальних колективів виконувалися узагальнення, порівняння і зіставлення етапів комплектування веслувальних екіпажів з тимчасовою ознакою етапів розвитку груп за міжособистісними взаєминами, що запропоновані психологами спорту [5б 11], систематизація і узагальнення їх за ознаками особливостей соціалізуючої роботи для різних етапів розвитку колективів веслувальників, що виявлені особисто в результаті соціометричних вимірів.

На цьому ж етапі було запропоновано обґрунтування особливої щільності соціально-психологічного клімату веслувального екіпажу, пов'язаної з біомеханічними параметрами роботи веслувальників в командному човні. Проведено відкритий послідовний паралельний педагогічний експеримент. У ньому взяли участь дві групи веслувальників (по $n = 12$ осіб кожна). Веслувальники експериментальної групи (ЕГ) тренувалися

і виступали в постійних екіпажах, а спортсмени контрольної групи (КГ) були підібрані в підгрупи по четверо і по двоє за випадковим жеребом. Підгрупи виконували на суходолі вправи у зв'язці і взаємопов'язані предметом, оцінювалася і порівнювалася швидкість організації виконання вправи в підгрупах і якість виконання.

Визначили шість критеріїв комплектування командних човнів і їх оцінку за п'ятибальною шкалою. Параметри оцінювання підбиралися для застосування на етапі початкової підготовки спортсмена. Проведено кореляційний аналіз залежності результатів у контрольному тренуванні скомплектованих команд і оцінки їх за розробленою картою. Визначено співвідношення критеріїв комплектування за набором параметрів, що увійшли в оціночну карту.

Для визначення впливу соціально-психологічних критеріїв комплектування командних екіпажів сформовано три експериментальні варіанти четвірок. Проведено тестування з використанням командних вправ, контрольного проходження відрізків, контрольного змагання серед команд і опитування спортсменів про їх командну діяльність (усього 10 параметрів, приведених до єдиної оцінки за допомогою бально-рейтингової системи, для кожної команди). Пропонувалося наступні тести.

- Тест № 1: естафета біг 4 x 100 м. Визначається місце команди;
- Тест № 2: гра в баскетбол 4 x 4. Проводиться кілька турів по 15 хв, розподіляються командні місця;
- Тест № 3: перетягування канату 4 x 4. Проводиться кілька турів;
- Тест № 4: виконуються синхронні присідання (10 разів) в колоні по 4 особи, руки на плечі стоячих попереду. Визначається якість виконання вправи в балах (1 – високий показник, група швидко організувалася, виконала вправу чітко, злагоджено, без розривів ланцюга, 2 – близько до високого показника, 3 – скоріше низький показник, 4 – вправу виконати не вдалося);
- Тест № 5: контрольне проходження дистанції в четвірках 3 x 300 м. Фіксується час проходження кожного відрізка, розподіляються місця

команд в кожній серії за часом;

- Опитування № 1 веслувальників про задоволеність діяльністю команди. Загальнокомандна думка оцінюється в балах (1 – абсолютно задоволені, 2 – скоріше задоволені, ніж ні, 3 – скоріше незадоволені, ніж так, 4 – зовсім незадоволені);

- Опитування № 2 спортсменів про перспективність такого складу команди. Загальнокомандна думка оцінюється в балах (1 – абсолютна віра в команду, в її подальші успіхи, 2 – швидше команда збережеться, ніж ні, 3 – скоріше команда розпадеться, 4 – зовсім не життєздатна команда, не зможе в подальшому ефективно виконувати свої завдання).

Для виявлення зв'язку біомеханічних та психологічних параметрів діяльності проведено *педагогічний експеримент*. Мета даного досвіду – визначити, чи має група веслувальників, які становлять один екіпаж міцністю своєї структури при перенесенні діяльності в інші умови.

Експериментальна група (ЕГ) складалася з веслувальників початкової підготовки (2 роки навчання), які тренуються протягом року в одному складі (у четвірках і двійках) і мають структуру, що склалася всередині екіпажу.

Контрольна група (КГ) складалася з веслувальників такого ж віку та кваліфікації, що не відрізняються за рівнем підготовленості, але зібраних за підгрупами (по четверо та по двоє) випадковим чином, що не працювали раніше разом у такому складі.

Підгрупам було запропоновано виконати 4 фізичні вправи, прості з технічно-рухової точки зору, але які вимагають певного рівня організації:

У цих вправах випробувані повинні об'єднатися в біомеханічну систему і виконати однакові дії. При однакових рухах необхідно зорієнтуватися створення внутрішньої рольової структури (хто очолюватиме колону, хто задаватиме темп, напрям виконання вправи, створювати узгодженість між усіма членами підгрупи).

Соціометрія і психодіагностичне опитування

Проведений аналіз дозволив зробити висновок, що соціально-

психологічна сумісність при комплектуванні екіпажу включає: сумісність особистісних властивостей спортсменів; сумісність із загальної психологічної підготовленості; сумісність із спеціальної психологічної підготовленості; співвідношення мотиваційних установок; сумісність соціальних статусів; сумісність веслувальників по відношенню до робочої діяльності, до тренера та інших подій.

Таким чином, для етапу початкової підготовки пропонується розглядати 6 груп критеріїв комплектування екіпажів, це: вихідні якості веслувальників, фізична підготовка, технічна, тактична, теоретична та психологічна.

А також виділяти соціально-психологічний компонент, який включає психологічний аспект, вихідні якості веслувальників і групові характеристики

Методи математичної статистики. Для обробки отриманих у нашому дослідженні даних використовували такі методи математичної статистики: описову статистику, вибірковий метод, параметричний критерій Стьюдента та непараметричні критерії Вілкоксона. Обчислювалися: вибіркоче середнє арифметичне значення \bar{x} стандартне відхилення S , коефіцієнт варіації V , %.

Математична обробка проводилася з використанням програмних пакетів MS Excel (Microsoft, США), Statistica 10.0 (StatSoft, США).

Здобутками дослідження є: відомості літературних джерел, критичний аналіз практики, результати опитування тренерів, які працюють з етапу початкової підготовки, емпіричні передумови і тренувальні програми та стандарти з веслувального спорту. Це дозволило систематизувати дані про педагогічні принципи побудови колективу веслувальників, етапи формування екіпажів, критерії комплектування, соціально-психологічні аспекти комплектування командних човнів, способи управління та конкретні методи, засоби і форми формування екіпажів юних веслувальників.

2.2. Організація дослідження

Наукове дослідження проведено в три етапи. Їх зміст полягає у наступному.

Перший етап дослідження (жовтень – грудень 2021 року) включав у себе: узагальнення накопиченого досвіду, бесіди з фахівцями і тренерами, аналіз науково-методичної літератури та наукової документації, що дозволило виявити і оцінити проблемну ситуацію, її актуальність, визначити мету та завдання дослідження.

На другому етапі дослідження (січень – червень 2022 року) проведено обґрунтування передумов для емпіричної частини дослідження процесів висування та нових теоретичних положень з питань досліджуваного предмета що визнавався як констатуючий експеримент. Для вивчення педагогічних особливостей роботи тренера з групою веслувальників в залежності від етапів розвитку колективу спостерігалися три групи веслувальників різного віку і кваліфікації ($n = 36$ осіб). Оскільки складно з тимчасових позицій простежити розвиток всередині одного веслувального колективу, для дослідження були взяті три групи веслувальників, які вже знаходяться на різних стадіях колективних відносин і мають різну внутрішню структуру, а саме: колектив групи початкової підготовки (12 осіб), група спортсменів дорослих розрядів (10 осіб) і група майстрів спорту (6 осіб). Проведено педагогічне спостереження з метою виявлення їх особливостей соціальних об'єднань і визначення особливостей управління ними. Результати експерименту дозволили представити системний механізм комплектування екіпажів у веслувальному спорті.

На завершальному етапі дослідження (вересень-грудень 2022 року) проведена статистична обробка результатів, для чого використаний статистичний пакет програмних пакетов MS Excel (Microsoft, США), Statistica 10.0 (StatSoft, США).

Для незалежних вибірок, що підкоряються закону нормального розподілу, використовувався t-критерій Стьюдента, для непараметричних і

рангових вибірок – критерій Вілконсона при рівні значущості 95 % і коефіцієнт кореляції Браує-Пірсона. Узагальнення, структуризація, систематизація та інтерпретація отриманих відомостей дозволили зробити науково-обґрунтовані висновки. На цьому ж етапі проводилося оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СПОРТІ ДЛЯ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Вивчення діяльності тренера на різних етапах розвитку колективу веслувальників

Ефективна праця тренера може бути у разі, коли у його розпорядження потрапляє достовірна інформація про явище спортивної діяльності. Від цього залежить зміст і структура функцій. Функції тренера за предметом дослідження зводяться до комплектування команди веслувальників на початковому етапі їх руху.

Для вивчення організаційно-педагогічних особливостей роботи тренера з групою веслувальників на різних етапах розвитку колективу розглянуті три групи веслувальників різного віку і кваліфікації. Так, до групи початкової підготовки увійшло 12 осіб, групі веслувальників першого розряду увійшло 10 осіб, а в група майстрів спорту увійшло 6 осіб.

Проведені педагогічні спостереження з метою визначення етапів розвитку колективів, їх особливостей, особливостей управління ними, аналізу можливості комплектування екіпажів зі спортсменів груп з урахуванням неформальної структури колективу. А також соціометричні виміри в досліджуваних групах.

Аналіз особливостей групи початкової підготовки.

Аналіз особливостей виконувався по даним соціометрії. Складені соціоматриці з яких видно, що зроблені вибори в групі розподілилися розкидано, і в колективі не виявлено внутрішньої узгодженості. Спортсменам було запропоновано зробити по три позитивних і негативних вибори і теоретично можливе число всіх виборів для 12 осіб становить 82. Але фактично було зроблено лише 46 виборів (50,8 %), при цьому позитивних виборів було зроблено на 30 % більше, ніж негативних.

За допомогою соціоматриці виділено три неформальні підгрупи. У яких нараховується по 3-4 особи, як самостійна пара і дві відокремлені особистості. Дві особи отримали найбільшу кількість позитивних виборів. Навколо цих спортсменів формується актив колективу, вони виступають в ролі неформальних лідерів. Але тренер не створює передумов для розвитку формального лідера колективу, пред'являючи громадські вимоги всім в однаковій мірі. Це ускладнює вибір закріпленого для командного човна на етапі початкового навчання.

Є пара, що позитивно розглядає тільки один одного, хоча інші хлопці негативно ставляться до обох. Ці юнаки в основному періоді тренувалися в двійці і вже мають розряди, на відміну від більшості інших. Досліджувані оцінювали один одного за об'єктивними показниками – нормам поведінки, відповідальності, старанності. Проте велика розрізненість, об'єднання навіть за цим типом в підгрупі говорить про низьку згуртованість колективу, що властиво новачкам.

Зіставляючи дані соціометричних вимірів з даними педагогічних спостережень відзначимо, що колектив знаходиться на першому етапі розвитку. Так як група існує вже більше півроку, зусиллями тренера спрямованих на розробку організації занять і на згуртування колективу. Тренер ставить перед колективом чіткі мету, завдання, визначає цінності. Спортсмени не вчаться самі ставити перед собою завдання щодо подолання труднощів, пред'являти самі собі вимоги. Для цього необхідно застосування методу проблемного навчання.

Застосовуючи фронтальну форму організації занять, тренер прагне залучити досліджуваних до єдиної діяльності, але це не призвело до розвитку взаємин. Виконуючи завдання разом з усіма, кожен член зорієнтований на себе. Тому більш доцільно застосування ланкової форми організації, при якій виникають більш тісні взаємини всередині ланки і між ланками.

Залежно від завдань підгрупи складаються не тільки з фізичним якостям спортсменів [14], але і за внутрішніми взаємовідносинами. Раціональним було

б поміщати в одну ланку неформальних лідерів різних підгруп. Іноді слід розбивати відокремлену пару, втягувати в спільну роботу “відкинутих” з групи.

Сприяти позитивному розвитку міжособистісних відносин буде і використання ігрового методу. Поділ на команди та розподіл ролей сприятиме розвитку і згуртування колективу.

При розміщенні і переміщеннях веслувальників на заняттях створюються умови для взаємного спостереження, концентрації уваги, виховання зібраності та старанності, взаємної підтримки і взаємодопомоги. Для цього використовувалася робота в парах з урахуванням сформованих зв'язків.

Результати дослідження показали, що формально організовуючи групу, тренерів не вдається сприяти внутрішній згуртованості колективу. Використання методів соціометрії показало глибину взаємин, яка не була видна тренеру, через що комплектування екіпажів в основному періоді відбувалося без урахування внутрішнього комфорту спортсменів. Низький рівень розвитку колективу на початковому етапі підготовки вимагає заздалегідь готувати і налаштовувати веслувальників до необхідності діяльності в командах певного складу ще на суходолі у підготовчому періоді.

Аналіз особливостей групи веслувальників першого розряду. Проведені в групі веслувальників першого розряду соціометричні дослідження показали, що колектив знаходиться на другому етапі розвитку. Незважаючи на те, що проводилася непараметрична соціометрична процедура (без обмеження числа виборів), простеживши горизонтальні рядки соціоматриці, видно, що групою в цілому було зроблено всього 42 % виборів. Це говорить про низьку емоційну експансивність групи. Позитивних виборів на 36 % більше, ніж негативних, що може говорити про сприятливий клімат в колективі.

Соціограма виділяє неформального лідера колективу, навколо якого утворюється підгрупа, що включає ще трьох осіб. Якщо ці веслувальники допомагають тренеру висувати вимоги в колектив, усвідомлено ставляться

до завдань, а також досить вимогливі до себе, то ця підгрупа є активом. У колективі виявилися і дві відокремлені пари. Усередині ці пари з'єднані позитивними зв'язками, проте від інших спортсменів їх відокремлює ряд негативних зв'язків.

Тільки один спортсмен групи є емоційно неврівноваженим, у інших це значення нижче середнього, внаслідок чого емоційна експансивність групи в цілому склала 38 %. Невелике значення індексу психологічної взаємності походить з низького значення емоційної експансивності групи. Це вказує на те, що колектив більше зорієнтований на ділові відносини, ніж на дружні симпатії. Встановлено, що статус старости групи не збігається зі статусом неформального лідера. Старший вік, відповідальність і старанність офіційного лідера не авторитарні для інших спортсменів. А актив, що утворився навколо неофіційного лідера слід далі розвивати (підвищувати мотивацію, давати громадські доручення, залучати нових членів).

Переважне використання фронтальної форми організації занять знижує інтерес до тренувань, тому необхідно раціональне поєднання всіх форм (фронтальної, ланкової, при певних завданнях можливе застосування індивідуальної форми). Доцільно використовується “колову” форму організації занять. Вона пов'язана з проявом відповідальності, старанності, обов'язковості. Тому дані якості, поряд з дисциплінованістю, знаходяться в групі на високому рівні. Але спортсмени ніколи не виконують роботу в парах, трійках, крім того, розвитку взаємин сприяє і самостійне вирішення завдань колективом під керівництвом неформального лідера.

Встановлено, що на другому етапі слід розвивати творчий потенціал колективу, який передбачає спільне вирішення проблемних завдань, спільний пошук способів їх вирішення. Незважаючи на те, що випробовувані виглядають згуртовано, структура міжособистісних відносин нестабільна через емоційну експансивність, тому тренер повинен зберігати сформовану структуру при формуванні командних екіпажів.

Аналіз особливостей групи майстрів спорту. У групі майстрів спорту було запропоновано заповнити соціометричну картку за трьома типами – тренування, змагання та дозвілля, що відображає дружні, партнерські і мотиваційні установки.

Тип: “тренування” колектив зробив 78 % виборів, що говорить про різноманіття взаємин у повсякденному тренувальному процесі.

Тип: “змагання” колектив зробив всього 60 % виборів в оцінці ділових якостей товаришів. Цікаво, що негативних виборів по даному типу було віддано на 41 % більше, ніж позитивних.

Тип: “дозвілля” випробовувані робили вибори також вибірково. Два веслувальники отримали найбільшу кількість виборів, інші вибори розподілилися розкидано.

Сумарна соціоматриця за трьома типами показує, що всього колектив зробив 67,2 % виборів, при цьому загальне число позитивних і негативних виборів майже однакове. Простеживши горизонтальні рядки таблиці, виділяється спортсмен, який зробив найбільше число виборів і володіє високою емоційною експансивністю. На роль лідера можуть претендувати дві людини, які отримали найбільшу кількість позитивних виборів.

Тип: “тренування” випробуваним пропонувалося оцінити один одного як бажаних чи не бажаних партнерів у тренувальній роботі. З соціограми видно, що за даним типом утворилися 3 відокремлені пари. Явного лідера у даному типі немає, з одним спортсменом більшість не хотіли б працювати разом на тренуванні.

Тип: “змагання” членам колективу пропонувалося оцінити один одного як спортсмена, що володіє (або не володіє) якостями загрибного. Результат 39,4 % переваги віддано реальній загрибній четвірки. На соціограмі видно велика сітка негативних пунктирних ліній, це говорить про те, що спортсменам було легше вказати хто, на їх погляд, не володіє якостями загрибного, ніж тих, хто ними володіє. Це говорить про те, що члени колективу висувають високі вимоги до загрибного.

Тип: “дозвілля” випробовувані оцінювали один одного як приятелів, з якими приємно спілкуватися поза спортивною діяльністю. Визначено неформального лідера за даним типом, але він не збігається з лідером за типом “змагання”. Встановлено, що оцінивши ділові якості загібного, ніхто не створив з ним доброзичливого зв’язку. І навпаки, явний лідер поза спортивною обстановкою, не представляє інтересу для колективу як спортсмен. Виділяється також відособлена дружня пара.

Розглядаючи соціограму за трьома типами, помітним є те, що члени колективу по-різному оцінюють один одного в залежності від обстановки (робоча, підвищеної відповідальності, приятельська), що є ознакою більш тонкої організації і більш високого рівня розвитку колективу. Один спортсмен увесь час знаходиться в стороні. У колективі немає веслувальника, який був би лідером за всіма трьома типами, це говорить про усвідомленість, високий ступінь відповідальності доліджуваних, вибірковість в стосунках різного типу.

Дослідження показало, що колектив досяг такого рівня розвитку, коли характер взаємин змінюється залежно від умов його існування. Члени колективу навіть в неформальних відносинах розмежовують спортивну діяльність від діяльності поза спортом. Підтверджуються результати попереднього спостереження про те, веслувальники цієї групи висувають високі вимоги до себе і до своїх товаришів. Проте говорити про міцний колектив складно, тому що склалося “ядро” колективу. Складна структура взаємин пояснюється високою кваліфікацією спортсменів. Конфліктні ситуації на тренуваннях і змаганнях не відображаються на дружніх відносинах.

У підготовчому періоді при організації тренувань враховується можливий склад екіпажу четвірки. Виявлення відокремлення одного спортсмена від колективу дозволило, висадивши його з четвірки, раціонально укомплектувати екіпаж.

При використанні ланкової форми організації занять враховуються відносини для того, щоб попередити виникнення конфліктів. Згуртуванню

колективу сприяла організація взаємопідтримки і допомоги на заняттях. Аналіз результатів дослідження трьох веслувальних колективів дозволяє зробити висновок про те, що тренери, визначаючи міжособистісні відносини, припускаються помилок. Навіть безпосереднє спілкування з веслувальниками не розкриває всієї повноти неформальної структури групи.

Зіставлення даних педагогічних спостережень з аналізом внутрішньої структури в групах веслувальників, дозволяє зробити висновок, що рівень розвитку колективу веслувальників повинен вносити особливості в наступні педагогічні аспекти роботи тренера:

- вибір методичних і організаційних форм занять;
- розміщення, переміщення спортсменів на занятті, вибір груповодів;
- здійснення виховного процесу;
- призначення відповідальних осіб і виконавців доручень;
- комплектування екіпажів і вибір загібного;
- психологічна підготовка спортсменів до тренувального процесу, і до змагань зокрема.

Якщо брати високий рівень розвитку колективних відносин кваліфікованих веслувальників за модель, то при роботі з колективом юних веслувальників необхідно пройти всі стадії розвитку колективу в річному циклі тренувань з урахуванням вікових, педагогічних і психологічних особливостей юних спортсменів.

3.2. Дослідження зв'язку біомеханічних і соціально-психологічних параметрів в структурі веслувального екіпажу

Відомо, що “командність” у веслуванні особлива, її не можна порівняти з командами в ігрових видах спорту. Веслувальники включені в єдину систему рухів, важко оцінити ефективність діяльності одного веслувальника ізольовано відкоманди [11].

Практика показує, що при комплектуванні командних човнів необхідно враховувати біомеханічні параметри діяльності, а саме прагнути до їх ідентичності веслувальниками одного екіпажу. Психологічна підготовленість, статус і психічні стани веслувальників при цьому можуть розрізнятися. Це обумовлено вимогами, що пред'являються до положення веслувальника в командному човні (загрібний, веслувальник першого номеру, рульовий, веслувальники “мотор”). Рольовий розподіл у веслувальному екіпажі є, але спортсмени в кожен момент часу виконують однакові фізичні дії. Необхідно враховувати, що веслувальний екіпаж – система ізольована (тренер знаходиться на березі або у катері). Під час проходження дистанції змагання не може бути проведена заміна спортсмена, а члени екіпажу не можуть покинути його фізично.

Командність у веслуванні відрізняється зовнішнім і внутрішнім характером, незважаючи на те, що у веслувальних і ігрових колективах основна мета – командний результат, до якого прагне соціально-організована група людей.

Для веслувальних екіпажів характерна прихована внутрішня структура. Виконання ролей веслувальниками різних номерів в екіпажі носить більш організаційно-психологічний, ніж технічно-руховий характер. Внесок окремого члена екіпажу на кінцевий результат оцінити важко, бо діє уся командна на результат.

Для виявлення зв'язку біомеханічних і психологічних параметрів діяльності проведено педагогічний експеримент. Мета – визначити, чи володіє група веслувальників, що складають один екіпаж міцністю своєї структури при перенесенні діяльності в інші умови.

Експериментальна група (ЕГ) складалася з веслувальників початкової підготовки (2 року навчання), що тренуються протягом року в одному складі (в четвірках і двійках) і мають сформовану структуру всередині екіпажу.

Контрольна група (КГ) складалася з веслувальників такого ж віку і кваліфікації, що не відрізняються за рівнем підготовленості, але зібрана за

підгрупами (по четверо і по двоє) випадковим чином, які не працювали раніше разом в такому складі.

Підгрупам було запропоновано виконати чотири фізичних вправи, простих з технічно-рухової точки зору, але вимагали певного рівня організації:

1) перемістити шведську лавку з одного кінця спортивного залу в інший, задіявши всіх членів команди;

2) виконати синхронні присідання з вихідного положення стоячи в колону, руки на плечі попереду стоячому;

3) виконати синхронні нахили з вихідного положення стоячи в шерензі, витягнуті руки на плечі поруч стоячому;

4) з вихідного положення стоячи в колону і тримаючи в лівій руці одну гімнастичну палицю, передати синхронно палицю в праву руку над головою.

У цих вправах випробувані повинні об'єднатися в біомеханічну систему і виконати одні й ті ж дії. При однакових рухах необхідно зорієнтуватися на створення внутрішньої рольової структури (хто буде очолювати колону, хто буде задавати темп, напрямок виконання вправи, створювати узгодженість між усіма членами підгрупи). При виконанні кожної вправи кількісно оцінювалися два показника:

1. Час від моменту оголошення завдання до початку його організованого виконання (до руху з лавкою в певному напрямку, до прийняття вихідного положення і початку злагоджених дій в інших вправах), в секундах;

2. Якість виконання завдання, що оцінюється за 5-бальною системою (1 – завдання повністю не вийшло виконати, 2 – завдання виконано з відсутністю синхронності, з розривами біомеханічного ланцюга, 3 – завдання виконано зі значними відхиленнями в синхронності, 4 – завдання виконано з незначними недоліками, 5 – завдання виконано правильно, швидко, точно, синхронно). Результати експерименту представлені в таблиці 1.

Виконання спільних дій веслувальниками, що тренуються в одному екіпажі і випадковими підгрупами

Показники	ЕГ (n = 12)	КГ (n = 12)	P
1. Час організації спільних дій (t, с)	12,08 ± 1,32	26,68 ± 1,64	p < 0,001
2. Якість виконання спільних дій (5-бальна система)	4,24 ± 0,22	3,18 ± 0,31	p < 0,001

Експеримент показав, що веслувальники, які тренуються в одному екіпажі:

- витрачають менше часу на організацію виконання завдань, що вимагають спільного вирішення завдань, ніж веслувальники випадкових підгруп (p < 0,001);

- більш ефективно виконують завдання зі спільної взаємозалежної діяльності, ніж веслувальників випадкових підгруп (p < 0,001).

Встановлено, що веслувальники, які об'єднані в пари, впоралися із завданням швидше, ніж веслувальники четвірок, також швидше вирішували питання лідерства. Спортсмени, що тренуються в одному екіпажі, користувалися рольовою схемою своєї команди – керував діями загірбний, який є лідером. У випадкових підгрупах спортсмени “розривалися” у своєму ставленні до того, кого слухати.

Спортсмени, об'єднані у випадкові підгрупи, до четвертого завдання виглядали впевненіше і помітили самі, що їм просто не вистачило спілкування разом і роботи саме в такому складі. Веслувальники сформованих екіпажів прагнули підпорядкувати свої відносини головній меті – швидкому виконанню завдання, для чого зуміли самоорганізуватися. У той час як веслувальників випадкових підгруп настільки захоплювалися вирішенням проблеми організації при виконанні завдання, що рухова частина для них відходила на другий план. Таким чином, коректно сформована соціально-психологічна структура прискорює рішення тренувальних завдань. Це

дозволяє стверджувати, що веслувальні екіпажі, будучи єдиними біосоціальними і одночасно біомеханічними системами, володіють специфічною щільністю соціально-психологічного клімату.

Проведене тестування дозволяє зробити висновок про те, що вже на етапі початкової підготовки веслувальників, які тренуються в одному екіпажі, набувають стійкої внутрішньої групової структури, яке дозволяє більш ефективно виконувати групові завдання членами екіпажу в інших умовах (поза човном). Це, в свою чергу, дає підставу використовувати спеціальні групові вправи на суходолі зі збереженням біомеханічної складової (вправи у зв'язці, з одним предметом) для прискорення “скатування” команди, для моделювання рольового розподілу і соціальних відносин в човні. Запропоновану в експерименті методику, в якій використовуються на суходолі спільні вправи при об'єднанні спортсменів в систему між собою або інвентарем (синхронні дії у зв'язці, перетягування каната, різні спільні переміщення вантажів, спільне управління чим-небудь) доцільно використовувати на різних етапах комплектування екіпажу, а також в процесі роботи з організованою групою.

Проведене дослідження ще раз підтверджує, що веслування в екіпажі – специфічний вид командної спортивної діяльності, який повинен мати особливе місце в класифікації командних видів спорту. Існуючі класифікації за характером спільної діяльності [10], та місце веслувального спорту в них, не враховують глибини командних процесів у веслувальному екіпажі, пов'язаних з об'єднанням веслувальників інвентарем в єдину систему.

Одним із результатів проведеного дослідження були визначені місця веслувальних екіпажів серед інших видів спорту за співвідношенням соціально-психологічної та технічно-рухової складової (табл. 2).

Специфіка видів спорту за параметрами входження в соціальні групи

За кількістю учасників	Види спорту					
	Індивідуальні		Перехідні		Командні	
Сприйняття діяльності	Головне завдання виконую Я			До головної мети йдемо МИ		
Підвиди	Особисті	Мінливо особисті	Особисто-командні	Естафетні	Ігрові та складно координаційні команди	Біомеханічні системи
Характеристика	Спортсмен виступає за свій результат	Спортсмен виступає один за себе, але завтра він може увійти в команду	Спортсмен виступає за свій результат, але і приносить очки своїй команді	Кожен спортсмен виконує головні дії (однакові або різні), але оцінюється загальний результат	Мета – командний результат, але у кожного спортсмена можуть бути свої завдання. Залежно від ситуації, кожен виконує свої функції, можна виразити індивідуальність	Спортсмени пов'язані системою, виконують кожен момент часу одні й ті ж рухи, значущий тільки загальний результат
Сприйняття спортсменом причетності до діяльності	Я сам працюю для себе	Я сам досягаю свого результату, який може бути цікавий для команди	Я один працюю, але побічно входжу в групові відносини, на мене сподіваються інші, я відчуваю підтримку своєї команди, наш загальний результат мені теж важливий	Я працюю, як частина команди	Ми група, колектив, команда, але сам я багато можу зробити для результату	Ми екіпаж: команда + інвентар, тільки ми разом можемо чогось досягти
Приклад	Індивідуальна програма в бігу, плаванні, гімнастиці, фігурному катанні, боротьбі	Відбір в екіпажі через виступ в одиночках, відбір в естафети і команди	Всі особисті при входженні спортсмена в збірну команду (клубу, міста, регіону, країни)	Естафети в легкій атлетиці, плаванні, лижних гонках	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол	Веслувальні екіпажі
Оцінка глядача	Діяльність свого кумира	Діяльність свого кумира	Діяльність окремих учасників і команди в цілому	Діяльність окремих учасників команди в цілому	Діяльність команди і окремих її учасників	Діяльність команди

3.3. Обґрунтування критеріїв комплектування екіпажів для етапу початкової підготовки

Різними авторами були виділені найбільш значущі фактори при комплектуванні командних човнів [10, 35, 48]. Розглядалися фактори і компоненти комплектування вже сформованої і успішної команди. Авторами виділяються наступні критерії: морфологічна будова тіла веслувальника і його фізичний розвиток; функціональна підготовленість, рівень тренуваності; сумісність робочої діяльності; психологічна сумісність. Використаний системний підхід дозволяє виявляти зв'язки компонентів цілої системи.

Комплектування екіпажів відноситься до системи спортивного тренування, як необхідний організаційно-педагогічний і спортивно-підготовчий процес. Організаційно-педагогічний компонент пов'язаний зі створенням умов формування екіпажу, що включає підбір інвентаря, відбір веслувальників з урахуванням перспективності, організацію підготовки. Спортивно-підготовчий компонент комплектування передбачає визначення кращого варіанту екіпажу, його підготовку до змагань, виховання всередині команди колективних відносин.

Таким чином, при комплектуванні екіпажів, в рамках спортивного тренування, необхідно враховувати всі види підготовки. В якості критеріїв комплектування виступає сумісність веслувальників з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовленості. Запропонований підхід, що пов'язує критерії комплектування екіпажів з видами підготовки спортсменів, дозволяє виявити склад цих критеріїв і їх зміст.

Сумісність веслувальників з фізичної підготовленості визначається функціональним станом спортсменів. Складовими запропонованого критерію комплектування є: рівень функціонального розвитку і працездатності (фізіологічні тести і функціональні проби); реакція веслувальників на фізичні навантаження; швидкість відновних процесів; рівень розвитку фізичних здібностей (силових, швидкісних, координаційних, гнучкості та

витривалості); рівень розвитку спеціальної підготовленості (можливості організму на змагальній дистанції).

Сумісність з технічної підготовленості визначається за подібністю основних характеристик техніки. Просторові і просторово-часові характеристики вимагають подібності у зовнішній структурі циклу гребка (положення тіла і ланок, амплітуда і траєкторія рухів); динамічні характеристики – подібності внутрішньої структури циклу гребка (основні біомеханічні параметри, силові акценти, швидкість наростання зусиль); тимчасові і ритмічні характеристики – сумісність темпу і ритму у партнерів по команді. А також необхідно враховувати: вміння пристосуватися до партнерів у команді, “підлаштовуватися”, однорідність помилок; стабільність і варіативність техніки.

Сумісність з тактичної підготовленості визначається за результатами проходження спортсменами дистанції в одиночних класах човнів, де веслувальник може продемонструвати індивідуальні тактичні прийоми або за готовністю до певного тактичного варіанту (прискороного початку, рівномірного проходження дистанції до фінішу, спуртів по дистанції), що тренуються, поряд з фізичними здібностями. Очевидно, що у веслувальників одного екіпажу повинні бути схожі за динамікою розподілу сил на дистанції.

Сумісність рівня теоретичної підготовленості спортсменів полягає в ідентичних уявленнях термінології, специфіки даного виду спорту, що виключає непорозуміння між спортсменами, спортсменом і тренером через недостатність інформації. Очевидно, що найбільших відмінностей в кількості і якості інформації виявляється у веслувальників на початковому етапі підготовки. Це знання правил поведінки в клубі, на воді, техніки безпеки; правил змагань; закономірностей спортивної тренування; уявлень про техніку веслування, тактиці; про організацію режиму життя і харчування спортсмена, про відновлювальні заходи; про самоконтролі тренувальних навантажень, про способи ведення спортивного щоденника; про налаштування інвентарю; гігієни веслувальника та інш. Тому на цьому етапі доцільно виділяти

теоретичну підготовленість у вигляді критерію при комплектуванні екіпажів, але варто враховувати, що спортсмени одного екіпажу, які мають різні знання, можуть доповнювати один одного. Сумісність з цього критерію виражається також в здатності до самонавчання, взаємодопомоги, в творчих проявах, інтелектуальних можливостях і здібностях до самовиховання.

Сумісність психологічної підготовленості визначається в результаті діагностики психічних процесів, станів і особистісних властивостей веслувальників. А також в оцінці рівня загальної та спеціальної психологічної підготовленості. Загальна психологічна підготовка пов'язана з формуванням мотивів, вольових якостей, з розвитком психічних можливостей. Спеціальна психологічна підготовка спрямована на створення здатності спортсмена керувати своїм станом перед і під час змагання. Психологічна підготовленість – стан, що набувається в процесі тренувань. Таким чином, розроблені критерії комплектування екіпажів засновані на закономірностях формування спортивної майстерності. Ці закономірності визначають ряд принципів, що детермінують вибір методів комплектування екіпажів.

Облік фундаментальних принципів спортивного тренування (фізіологічні, медико-біологічні, педагогічні, соціальні) дозволяє висунути ще один критерій комплектування екіпажів – *сумісність веслувальників по “вихідним” якостям*. Це ті якості, що дані людині від природи, на які складно вплинути або досягнуті людиною в процесі життєдіяльності, а не під впливом тренувань. До таких базових параметрів належать: стать, вік; рівень фізичного розвитку (морфологічний тип, конституція, антропометричні дані); руховий досвід; компонентний склад м'язових волокон; схильність до розвитку тих чи інших якостей; соціальне положення; тип нервової системи і темпераменту; особистісні якості; освіта, світогляд веслувальників.



Рис.1 Критерії комплектування екіпажів у веслуванні

Соціальний аспект формування командного човна вимагає підбору не “ідентичних” веслувальників, а оптимального їх співвідношення і розподілу. Соціально-психологічна сумісність – це сумісність рівня психологічної підготовленості і особистісних параметрів структури психіки спортсменів в конкретній мікрогрупі (веслувальному екіпажі), а також ряд групових характеристик, притаманних цій команді. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що *соціально-психологічна сумісність* при комплектуванні екіпажу включає в себе сумісність:

- особистісних якостей спортсменів: товарищкості, конфліктності, оптимальний склад за типами темпераменту, за розподілом лідер;

- із загальної психологічної підготовленості веслувальників (сенсорно-моторні і волеві якості, завзятість, стійкість, рівень оволодіння прийомами психологічного самоконтролю);
- зі спеціальної психологічної підготовленості веслувальників (вміння досягати рівень оптимального емоційного збудження, ступінь стійкості до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх факторів, здатність довільно управляти своєю поведінкою в стресових ситуаціях);
- соціальних статусів;
- веслувальників щодо відношення до робочої діяльності, до тренера, до значимих подій.

Таким чином, для етапу початкової підготовки пропонується розглядати шість груп критеріїв комплектування екіпажів, це: вихідні якості веслувальників, фізична підготовка, технічна, тактична, теоретична і психологічна. Окрім того, треба виділяти соціально-психологічний компонент, який включає в себе психологічний аспект, вихідні якості веслувальників і групові характеристики.

3.4. Експериментальне обґрунтування методики формування екіпажів байдарочників у групі початкової підготовки

У педагогічному експерименті взяли участь 2 групи веслувальників-байдарочників початкової підготовки 2-го року навчання (n = 24).

Постійними супутніми чинниками стали: стать, вік, кваліфікація спортсменів обох груп, рівень підготовленості спортсменів, склад груп (хлопчики), тренерський склад, тренувальний річний план-графік, обсяг виконаної роботи, умови тренувальної роботи.

В експериментальній групі запропонована методика була відображена у робочих навчальних планах, а також при поточному плануванні у формі конкретних завдань, засобів та методичних прийомів.

Відмінності експериментальної методики створення екіпажів від традиційної схеми, застосовуваної практично, представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Відмінності при роботі з контрольною та експериментальною групами

Організаційно-педагогічні методи створення команди	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)
В підготовчому періоді:		
Оформлення структури колективу, відбір кандидатур	+	+
Визначення фізичної підготовленості веслувальників	+	+
Корекція тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей властивостей ЦНС та темпераменту	-	+
Діагностика міжособистісних відносин	-	+
Вибір лідера, визначення активу групи	-	+
Проведення занять на суходолі з урахуванням передбачуваних варіантів екіпажів (завдання у парах, четвірках)	-	+
Спортивна діяльність, спрямована на згуртування колективу	+	+
Виховання толерантності, шанобливого ставлення до товаришам, взаємопідтримки, вимогливості до себе	+	+
Корекція мотивації веслувальників	+	+
Розвиток креативності, самостійності веслувальників	+	+
Виявлення відмінностей у відносинах дружби та співпраці	-	+
Визначення варіантів екіпажів та веслувальників-одиначників	+	+
Коригування організації тренувань на суходолі з їх урахуванням	-	+
В основному періоді:		
Вихід на воду в екіпажах, підібраних за віком, зростом, вагових параметрів та параметрів фізичної та технічної підготовленості	+	+
Визначення найкращого варіанту команди у роботі на воді	+	+
Формування екіпажу по комплексній карті	-	+
Корекція відносин у напрямку змісту групової діяльності	+	+
Діагностика та корекція персональних, партнерських та мотиваційних відносин	-	+
Уточнення структури колективу, рольового розподілу	+	+
Усунення індивідуальних відмінностей членів команди з видам підготовки	+	+
Досягнення узгодженості всіх критеріїв екіпажу командного човна	-	+
Підготовка команди, «прикатування»	+	+
Участь у контрольних тренуваннях, прикидках, спарингах	+	+
Виховання «командного духу», підготовка до майбутніх стартам	+	+

Поряд із традиційними процедурами формування команд у веслуванні на байдарках на практиці (представлені в КГ), в ЕГ ми використовували широкий спектр педагогічних процедур у підготовчому періоді, спрямованих на розвиток колективу, «зпрацьованість» спортсменів по парах, четвірках, відповідно до можливих варіантів екіпажів в основному періоді. У

змагальному періоді використовували в ЕГ запропонований метод оцінки критеріїв комплектування для етапу початкової підготовки, корекцію відносин у колективі у бік спільної діяльності, а також досягнення узгодженості в екіпажах різних сторін підготовленості спортсменів. Ці додані процедури, в комплексі з традиційно використовуваними, відображають практичне використання запропонованої методики формування екіпажів на етапі початкової підготовки.

Ефективність застосування використаного комплексу процедур оцінювали у кількох напрямках:

1. Досягнення спортсменами КГ та ЕГ запланованих спортивних результатів;

2. Визначення рівня соціалізації у спорті веслувальників КГ та ЕГ, характеристики «зацікавленості» новачків до навчально-тренувального процесу, зацікавленості новачків веслувальним спортом, адаптації спортсменів в умовах веслувальних команд. Про рівень соціалізації у спорті можна судити за показниками мотивації досягнень, самооцінки спортсмена. Крім цих характеристик використовували оцінку психологічного клімату групи, як узагальнений показник комфорту та привабливості даного колективу для спортсменів;

3. Порівняння педагогічних чинників в ЕГ та КГ, пов'язаних з успішністю діяльності груп, з перспективністю, з оцінкою спортсменами своєї роботи. А також із стійкістю груп та відсіюванням спортсменів.

Запланований результат для спортсменів обох груп на початку річного тренувального циклу було заплановано 1-3 місце на чемпіонаті області. Із застосуванням експериментальної методики формування екіпажів у новачків у ЕГ запланований результат виконали 10 із 12 спортсменів, у КГ запланований результат виконали 6 із 12 веслувальників (на 50% менше).

Крім вирішення завдання спортсменів у вигляді виконання запланованого результату оцінка ефективності запропонованої методики проводилася за рівнем підготовленості у досліджуваних КГ та ЕГ, оцінкою

психологічного клімату колективу, рівня мотивації до успіху (до і після експерименту), рівнем вимог веслувальників (ознаки успішності діяльності в цій групі), (табл.4).

Таблиця 4.

Рівень підготовленості та ознаки успішності діяльності спортсменів в ЕГ та КГ до та після експерименту

Найменування тестування в групах до та після експерименту		ЕГ (n=12) $\langle X \rangle \pm S_{\langle X \rangle}$ σ		КГ (n=12) $\langle X \rangle \pm S_{\langle X \rangle}$, σ		Достовірність відмінностей
Контрольне тренування(веслувальний ергометр, 1000м), сек	до	238,08±4,23	14,65	234,0±2,6	9,9	P>0,05
	після	229,50±3,06	10,62	227,56±2,32	8,67	P>0,05
	P	P<0,01		P<0,005		
Психологічний клімат (за Л.Д. Столяренко, 2006)	до	9,17±2,14	7,42	19,0±1,55	5,80	P<0,01
	після	27,83±1,07	3,71	18,21±1,47	5,49	P<0,05
	P	P<0,005		P>0,05		
Мотивація до успіху (Т. Елерс)	до	18,08±0,96	3,34	20,07±1,18	4,43	P>0,05
	після	18,33±0,50	1,72	14,5±1,2	4,5	P<0,001
	P	P>0,05		P<0,005		
Рівень вимог (шкала К. Шварцладера)	до	1,50±0,65	2,24	1,77±0,53	1,98	P>0,05
	після	3,05±0,38	1,31	1,37±0,59	2,19	P<0,05
	P	P<0,001		P>0,05		

При початковому тестуванні підготовленості випробуваних обох груп відмінностей немає (P>0,05).

Наприкінці експерименту покращився результат на веслувальному ергометрі як в ЕГ (P<0,01), так і в КГ (P<0,005). Однак за рівнем підготовленості випробуваних КГ та ЕГ після експерименту відмінностей також не виявлено (P>0,05).

Психологічний клімат колективу випробуваних обох груп у вихідному тестуванні оцінювали як нестійко сприятливий, але у КГ цей показник був вищим, ніж у ЕГ (P<0,01). Наприкінці експерименту випробуваних ЕГ оцінили психологічний клімат як сприятливий (P<0,005), а веслувальники КГ, як і раніше, як нестійко сприятливий (P>0,05).

Вихідний рівень мотивації до успіху був помірно високим в обох групах ($P > 0,05$). До закінчення експерименту мотивація на успіх ЕГ стала вищою, ніж у КГ ($P < 0,001$), але залишилася помірно високою ($P > 0,05$). У КГ після експерименту знизився рівень мотивації до успіху ($P < 0,005$), наблизився до низьких значень.

До експерименту обох групах веслувальники виявляли помірний рівень вимог ($P > 0,05$). Наприкінці експерименту випробувані ЕГ стали виявляти високий рівень вимог ($P < 0,001$). Рівень вимог КГ залишився помірним ($P > 0,05$). Рівень вимог в ЕГ наприкінці річного циклу виявився вищим, ніж у КГ ($P < 0,05$).

Рівень вимог характеризує ступінь проблеми тих цілей, яких прагне людина, і досягнення яких представляється людині привабливим і можливим.

Встановлено, що на рівень вимог впливає динаміка успіхів і невдач, динаміка успіху у спортивної діяльності. Веслувальники з високим рівнем вимог прагнуть поліпшення досягнень, до самовдосконалення, до вирішення складніших завдань, до досягнення важких цілей.

Оскільки в рівні підготовленості окремих членів екіпажів ЕГ та КГ як до, так і після експерименту достовірних відмінностей не виявлено, при цьому встановлено успішніше виконання тренувальних та змагальних завдань спортсменами експериментальної групи, то можна говорити про те, що запропонована методика впливає саме на колективну продуктивність.

В процесі отримання педагогічних результатів розглядається рівень розвитку колективу до кінця річного циклу, перспективи груп на наступний тренувальний сезон, спортивні результати екіпажів, скомплектованих з веслувальників даних груп, ступінь задоволення тренувальним процесом (таблиця 5).

Експериментальна група загалом до кінця сезону була повноцінним колективом, чого не можна сказати про контрольну групу. Екіпажі, сформовані з-поміж спортсменів ЕГ, продовжили виступ в основному сезоні наступного річного циклу. У КГ було сформовано нові за складом екіпажі.

Відображеність педагогічних факторів, пов'язаних з успішністю діяльності в ЕГ та КГ

Параметри	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)
Признаки сформованості колективу	Присутні усі	Слабко виражені
Стійкість сформованих екіпажів	Екіпажі у повному складі продовжили виступ у наступному сезоні	Екіпажі переформовані за складом
Характер відносин у командах	Стабільна високоорганізована зовнішня та внутрішня структура	Нестабільні
Рівень підготовленості веслувальників	Середній	Середній
Спортивні результати	Високі	Низькі
Кількість варіантів екіпажів, сформованих серед спортсменів груп	4	8
Ступінь задоволеності веслувальників результатами	Висока	Низька
Ступінь задоволеності веслувальників колективом	Висока	Середня
Очікування спортсменів від веслувального спорту	Оптимістичні, різноманітні	Випадкові
Стійкість складу групи початкової підготовки	Переведена у повному складі із групи ПП в НТГ-1	Сформовано нову групу ПП

Незважаючи на те, що суттєвих відмінностей у рівні підготовленості обох груп не виявлено і веслувальники тренувалися за єдиним планом, спортивні результати ЕГ виявилися вищими. У КГ було сформовано більше варіантів екіпажів (виступали непостійні за складом командні човни протягом сезону). Досліджувані ЕГ до кінця сезону мали кращу характеристику зі спортивних розрядів. Експериментальну групу зі своєю стійкою структурою у

повному складі було переведено з групи початкової підготовки 2-го року навчання до навчально-тренувальної групи 1-го року навчання. КГ не змогла зберегти навіть свою зовнішню структуру: з частини її веслувальників та інших новачків була сформована на наступний навчальний рік нова група початкової підготовки 2-го року навчання.

Отримані експериментальні результати свідчать про ступінь організації даних навчально-тренувальних груп, їх груповий успіх, життєздатність та стійкість колективу, що свідчить про зацікавленість новачків тренувальним процесом та веслувальним спортом загалом. Формування веслувальних екіпажів – найважливіший елемент підготовки веслувальників-байдарочників. Розроблена методика дозволяє уникнути розпаду та переформування екіпажу, заміни спортсменів. Вона забезпечує формування таких екіпажів, що мають перспективи зростання майстерності.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі представлені педагогічні умови формування колективу молодих веслувальників та компоненти процесу комплектування екіпажів.

Виявлені особливості діяльності тренера на різних етапах становлення веслувального колективу, проведено педагогічні спостереження у трьох групах, які вже перебувають на різних стадіях розвитку колективних відносин. Педагогічними спостереженнями розроблено типи та критерії для соціометричного дослідження у цих групах.

Встановлено, що у початковому етапі, створюючи колектив веслувальників, складність становить його внутрішня згуртованість. Без застосування спеціальних соціометричних методів тренер не може правильно інтерпретувати стосунки у незрілому колективі.

У розділі виявлено, педагогічну структуру колективу веслувальників та її соціально-психологічні характеристики, що визначають специфіку роботи

тренера при: виборі методичних та організаційних форм занять; розміщення, переміщення котрі займаються; здійсненні виховного процесу; призначення відповідальних осіб та виконавців доручень; комплектування екіпажів та вибір загірного; психологічної підготовки спортсменів до тренувального процесу загалом та до змагань зокрема.

Встановили, що сформована структура веслувального екіпажу вже на початковому етапі підготовки впливає на характер відносин у малій групі веслувальників.

При вирішенні завдання «конкретизувати критерії комплектування командних човнів для етапу початкової підготовки» ми обґрунтували критерії комплектування, зв'язавши їх з усіма видами підготовки веслувальників. Таким чином, в якості критерія виступає сумісність веслувальників з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовленості.

Вивчаючи значення соціально-психологічної сумісності при комплектуванні екіпажів новачків встановлено, що за відсутності можливості підібрати спортсменів до екіпажу, які відповідають принципу узгодженості за всіма критеріями комплектування, тренеру необхідно орієнтуватися на усереднений варіант.

Таким чином, системний механізм комплектування екіпажів доповнює теоретичні засади веслування. Наведений методичний матеріал з питань комплектування може бути актуальним і для інших етапів багаторічного тренувального процесу при встановленні специфічних домінант для кожного етапу.

ВИСНОВКИ

У ході вирішення поставленого наукового завдання було отримано педагогічні результати, що дозволяють зробити такі висновки:

1. Веслування традиційно вважається командним видом спорту та «командність» за визнанням багатьох авторів специфічна, у командних човнах, у тому числі навчальних, виступає до 87% спортсменів некваліфікованих та юнацьких розрядів, а відповідно стандарту з веслувального спорту передбачені контрольні та відбіркові змагання на етапі початкової підготовки. При цьому вивчення літературних джерел не виявляє науково-обґрунтованої методики формування екіпажів для початкового етапу підготовки, що знижує ефективність навчально-тренувального процесу.

2. Дослідження структури навчально-тренувальних груп на різних етапах формування колективу дозволило обґрунтувати чотириетапну послідовність дій тренера при комплектуванні екіпажів, що включає педагогічні, психологічні та організаційні закономірності у їхній єдності: оформлення; аналіз; корекція та підготовка; формування командної готовності.

3. Оскільки формування екіпажів відноситься до системи спортивного тренування, як необхідний організаційно-педагогічний та спортивно-підготовчий процес, то критеріями комплектування повинні виступати всі види підготовленості спортсменів, а також базовий критерій, пов'язаний із параметрами, незалежними від тренувальних впливів. Виходячи з погодинного розподілу на види підготовки у сучасній системі початкової підготовки з веслувального спорту, обґрунтовано шість критеріїв комплектування командних човнів: вихідні якості веслувальників (32%), рівень фізичної узгодженості (40%), технічної (15%), психологічної (3%), тактичної (1,5 %) та теоретичної (8,5%). Встановлено, що соціально-психологічна сумісність веслувальників при комплектуванні команд включає критерій психологічної сумісності, деякі параметри вихідного критерію, а також зовнішні групові характеристики (до 16,5%).

4. Застосування розробленої методики формування екіпажів у групі початкової підготовки підвищило командну результативність в експериментальній групі, незважаючи на те, що індивідуальних відмінностей у рівні підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп не виявлено ($P > 0,05$). Розроблена методика формування екіпажів у групі початкової підготовки сприяє покращенню психологічного клімату колективу та екіпажів ($P < 0,05$), зростанню мотивації до успіху ($P < 0,001$) та підвищення рівня домагань ($P < 0,05$). Успішність діяльності спортсменів у групі, соціалізація новачків у веслуванні, комфорт та привабливість спортивного колективу для веслувальників є факторами, що підвищують ефективність навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки веслувальників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 1624 “Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл” від 18 травня 2009 року.
2. Алькова С. Ю. Социометрия Морено в практике подготовки баскетболисток высокой квалификации / С. Ю. Алькова, А. Н. Снигирев, А. В. Вехова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 3. – С. 88 – 92.
3. Анципури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л. Ш. Анципури // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 1. – С. 12 – 14.
4. Бабанов И. В. Спорт как фактор социализации: особенности и механизмы / И. В. Бабанов // Вестник РГГУ. Серия: Философия. Социология. Искусствоведение. – М., 2014. – № 4(126). – С. 219 – 225.
5. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 10. – С. 28 – 30.
6. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР / За ред. О. П. Моргушенко, – К. 2007. – 104 с.
7. Верлин И. Н. Структура микроциклов, направленных на развитие выносливости гребцов на байдарках 14-15 лет в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ...канд. пед. наук. / И. Н. Верлин – М. : ВНИИФК, 1997. – 24с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
9. Волобуєва С. О. Людина – це суб'єкт соціального розвитку / С. О. Волобуєва, В. Г. Саєнко // Соціально-економічні проблеми перетворення громадянського суспільства : сучасне і майбутнє : Зб. наук. праць. – Луганськ : ЛНДІСТВ, 2004. – С. 72 – 78.

10. Володенков В. В. Методика комплектования экипажей в гребном спорте / В. В. Володенков, Т. М. Замотин // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 60 – 62.
11. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л.Д. Гиссен. – М.: Советский спорт, 2010. – 158 с.
12. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В. П. Губа. Учеб. пос. для высших зав. физ. культуры. – М. : Терра-спорт, 2003. – 208 с.
13. Гордон С. М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С. М. Гордон, А. Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 24 – 26, 39 – 40.
14. Дольник Ю. А. Исследование критериев комплектования командных лодок в гребле на байдарках и каноэ : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Дольник. – Л., 1978. – 16 с.
15. Жмарев Н. В. Основы системы подготовки спортивного резерва в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Н. В. Жмарев, Ю. К. Шубин, А. К. Чупрун // Гребной спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 183 – 195.
16. Журавский, А.Ю. Морфологические особенности организма гребцов на байдарках / А.Ю. Журавский В.В. Шантарович В.А. Горовой // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2014. -№ 1 (42). – С. 19-23.
17. Золотовицкий Р. А. Социометрия Я. Л. Морено: мера общения / Р. А. Золотовицкий // СоцИс : Социологические исследования. – 2002. – № 4. – С. 103 – 113.
18. Касьянов В. В. Социальное взаимодействие и социальная структура / В. В. Касьянов, В. Н. Нечипуренко, С. И. Самыгин // Социология. – Ростов-на-Дону : Март, 2000. – С. 195 – 206.
19. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання

/ Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. лит., 2008. – Т. 1. – 392 с.

20. Легензова В. С. Социально-психологические аспекты имиджа спортивной команды / В. С. Легензова // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 5(123). – 2015. – С. 228 – 232.

21. Левин Р. Я. Контроль специальной выносливости, как средство управления тренировкой в циклических видах спорта / Р. Я. Левин, А. М. Ноур // Наука в олимпийском спорте. – 1996. – № 1(4). – С. 24–30.

22. Лубышева Л. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 2 – 6.

23. Луценко Ю. В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности : Автореф. дис. канд. психол. наук / Ю. В. Луценко. – СПб, 1997. – 21 с.

24. Максимович А. Соціально-психологічний клімат колективу та шляхи його оптимізації. Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах інноваційного розвитку економіки: зб. наук. праць. Тернопіль: ТНЕУ, 2020. С. 297-299.

25. Маслова И. Н. Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ / И. Н. Маслова, Е. В. Верлина // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 29 – 32.

26. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

27. Морозов А. Г. Социально-психологические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера (на примере гребного спорта) : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Г. Морозов; РГАФК. – М., 2002. – 20 с.

28. Никитушкин В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В.

Квашук // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. -С. 18.

29. Николаев А. Н. Социальная и спортивная психология : конспект лекций / А. Н. Николаев. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 33 с.

30. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: базовые концепции основополагающий категориальный аппарат / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 15 – 20.

31. Окунь Д. О. Дослідження рухових якостей, які визначають ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслувальному слаломі/ Д. О. Окунь, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ “Планер”, 2016. – Вип. 1. – С. 364 – 367.

32. Опалев М. А. Критерии отбора и спортивной ориентации юных гребцов – каноистов : Автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / М. А. Опалев; Государственная академия физической культуры. - Волгоград, 2004. – 24с

33. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с

34. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

35. Пчелов В.М. Отбор спортсменов при комплектовании сборных команд по гребным видам спорта // Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Днепропетровск, 1990. Ч.2. С.117-120.

36. Савельева А. Н. Влияние тренировочного процесса в гребле на лодках “Дракон” на социализацию молодых людей / А. Н. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 42 – 45.

37. Сетько Е. В. Комплектование гребных экипажей как часть спортивного отбора / Е. В. Сетько // Ученые записки. – Мн. : Белорус. гос. акад.

физ. культуры, 2003. – Вып. 6. – С. 245 – 251. Сиротин О. А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О. А. Сиротин, В. И. Сиваков // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 6 – 8.

38. Слаутина И. Н. Гребля на байдарках и каноэ / И. Н. Слаутина // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 3. С – 21-23.

39. Солодков А. С. Адаптация в спорте : состояние, проблемы, перспективы / А. С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 6. – С. 87-93.

40. Стамбулова Н. Б. Разработка проблем онтопсихологии физического воспитания и спорта в научной школе А. Ц. Пуни / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 41 – 44.

41. Стеценко Ю. Н. Функціональна підготовка спортсменів веслувальників різної кваліфікації / Ю. Н. Стеценко. – К. : Росич 1994 - С. 4-7; 35-40; 69-84.

42. Толчева Г. В. Структура управління спортивно-оздоровчою організацією / Г. В. Толчева, В. Г. Саєнко, В. В. Червоняк, В. В. Колибенко // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – К.: НУФВСУ, 2019. – С. 110 – 112.

43. Чупрун А. К. Методика обучения в гребном спорте / А. К. Чупрун, А. Ф. Комаров, Ю. К. Шубин // Гребной спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 100 – 107.

44. Шакірі М. М. Основні засади формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Наукові праці МАУП. Сер. Економічні науки. Психологічні науки. 2013. С. 145–150.

45. Шаповалова Т. В. Людина як суб'єкт соціального розвитку і головний чинник моделі самоздатності / Т. В. Шаповалова, В. Г. Саєнко, Г.

В. Толчева // Організація самоздатності промислового регіону : проблеми ринку, економіки і бізнесу : Зб. наук. праць Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : ЛПСТ, 2007. – С. 211 – 214.

46. Шинкарук О. Зміст і технологія тестування спортсменів у групі циклічних видів спорту на базових етапах спортивного удосконалення / О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - Київ: Олімп. літ-ра, №4, 2005. - С. 30 -33.

47. Юдина З. Д. Спортивный юношеский коллектив и его воспитательные возможности : Автореф. дис. канд. пед. наук / З. Д. Юдина. – М., 1984. – 24 с.

48. Яковенко Е. О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической / Е. О. Яковенко // Педагогика, психология и медико- биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков : Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2013. – № 12. – С. 105 – 109.

49. Яковенко О.О. Формування екіпажів в веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. Автореферат дисерт. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02. Олімпійський та професійний спорт. 2015. Київ. 25 с.

50. Leith L. The Psychology of Coaching Team Sports / L. M. Leith. – Toronto : Sport Books Publishers, 2002. – 216 p.

51. Lidor R. The Psychology of Team Sports / R. Lidor, K. P. Henschen. – USA : Fitness Information Technology, 2003. – 290 p.

52. Saienko V. G. Conceptual community of psychological pedagogy challenges of human intelligence by influence of development of enterprise function / V. G. Saienko, H. V. Tolchieva // Mechanisms of stimulation of socio- economic development of regions in conditions of transformation : Monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 302 – 313.

53. Thompson P. Sculling: Training, Technique and Performance / P. Thompson. – The Crowood Press Ltd, 2005. – 144 p.