

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«__» _____ 2022р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

На тему: ПЕДАГОГІЧНЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ
КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ
ДО І ПІД ЧАС ЇХ УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ

Виконав: студент групи 6541м з

_____ **С. В. Козловський**

Керівник роботи:

Професор кафедри ТООПС,

Доктор наук з фізичного виховання

і спорту, професор

_____ **О. Ю. Рибак**

Миколаїв 2022 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

(підпис)

«___» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ****на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**Студенту Сергію Володимировичу Козловському

1. Тема роботи: «Педагогічне регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках до і під час їх участі у змаганнях»

Керівник роботи: Олег Юрійович Рибак, д. фіз. вих., професор, професор кафедри ТООПС

Затверджені наказом ректора №___ від «___» _____ 2022 року

2. Термін подання роботи: 01.11.2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з веслування, ТіМФВ, педагогіки, психології, передовий практичний досвід підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Способи оптимізації передстартової готовності кваліфікованих веслувальників, а саме: загальна характеристика веслування на байдарках, як виду спорту, і вимоги до окремих розділів підготовленості веслувальників; особливості перед змагального етапу підготовки веслувальників, аналіз передстартових станів у спорті та їхні особливості; традиційні підходи до оптимізації передстартової готовності веслувальників на байдарках.

Педагогічні засоби і методика регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках, а саме обґрунтування засобів і методики педагогічного регулювання передстартових станів веслувальників, експериментальне підтвердження авторської методики регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках; оптимізація передстартових станів веслувальників на байдарках до і під час їх участі у змаганнях.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи на основі аналізу літератури і передового досвіду підготовки веслувальників (3 слайди), об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), коротка характеристика розроблених засобів і методик (3 слайди), результати педагогічного експерименту та їх аналіз (рисунки, таблиці, коротке порівняння, 8 слайдів), наукова новизна отриманих результатів (1 слайд), висновки (2 слайди) і практичні рекомендації (2 слайди).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	О. Ю. Рибак, професор	15.09.2021 р.	
II	О. Ю. Рибак, професор	01.11.2021 р.	
III	О. Ю. Рибак, професор	01.02.2022 р.	
Висновки, практичні рекомендації	О. Ю. Рибак, професор	15.06.2022 р.	

7. Дата видачі завдання

15 вересня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітки
1	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	Жовтень 2021 р.	
2	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	Лютий 2022 р.	
3	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявності/	Березень-серпень 2022 р.	
4	Аналітичний етап	Вересень 2022 р.	
5	Підготовка тексту магістерської Роботи	Жовтень 2022 р.	
6	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням антиплагіатної інтернет-системи Unicheck	Щонайпізніше за 3 тижні до захисту	
7	Рецензування магістерської Роботи	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
8	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
9	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	Згідно розкладу роботи Атестаційної комісії (АК)	

Студент _____

(підпис)

Сергій Володимирович Козловський

(ПІБ)

Керівник роботи _____

(підпис)

Олег Юрійович Рибак

(ПІБ)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
1. РОЗДІЛ 1. СПОСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ	11
1.1. Загальна характеристика веслування на байдарках, як виду спорту, і вимоги до окремих розділів підготовленості веслувальників	11
1.2. Особливості перед змагальною підготовки веслувальників	14
1.3. Передстартові стани у спорті та їхні особливості.....	17
1.4. Традиційні підходи до оптимізації передстартової готовності веслувальників.....	22
Висновки за розділом 1.....	27
2. РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1 Методи дослідження	29
2.2 Організація дослідження	40
3. РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ.....	42
3.1. Обґрунтування засобів і методики педагогічного регулювання передстартових станів веслувальників	42
3.2. Експериментальне підтвердження авторської методики регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках	48
3.3. Оптимізація передстартових станів веслувальників на байдарках до і під час їх участі у змаганнях	61
Висновки до розділу 3	71
ВИСНОВКИ	75
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	78
ПЕРПЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск.

В.П. – вихідне положення

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ЕГ – експериментальна (дослідна) група.

ЗВО – заклади вищої освіти.

КГ – контрольна група (група порівняння).

НТЗ – навчально-тренувальний збір.

ПЕ – педагогічний експеримент.

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву.

ССС – серцево-судинна система.

ФКіС – фізична культура і спорт.

ЦНС – центральна нервова система.

ЦОП – центр олімпійської підготовки.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності.

ВСТУП

Актуальність. Веслування має велике виховне, оздоровчо-гігієнічне, спортивне та прикладне значення [13]. Постійне підвищення рівня спортивних результатів у веслуванні змусило спортивну науку та практику шукати принципово нові шляхи виховання кваліфікованих спортсменів та інтенсифікації їхньої підготовки, у тому числі й веслувальників на байдарках [26].

Сьогодні у великому спорті в гонитві за високими спортивними досягненнями спортсмени зазнають не лише великих фізичних, а й психічних навантажень. І це обмежує їх фізичну активність, впливає, своєю чергою, на передстартову підготовленість [36, 52]. Таким чином, безперечно, надзвичайно важливим є з'ясування впливу передстартових станів на передстартову підготовленість спортсменів. Проблема ця актуальна ще й тому, що багато спортсменів погано керують своїм передстартовим станом [29].

При безпосередній підготовці спортсменів до майбутніх змагань необхідно вирішувати низку завдань, які вимагають підвищеної уваги, оскільки пов'язані зі спеціальними особливостями їхньої участі у цих змаганнях. Як правило, ці завдання виникають саме на передзмагальному етапі, і не стосуються всього процесу спортивного тренування [32, 38]. Однак ці завдання не можуть бути успішно вирішені без правильної організації всього процесу підготовки спортсменів [2, 10].

Тривалість зосередження уваги спортсмена перед стартом визначається такими вимогами: звільнитися на деякий час від впливу додаткових подразнень, що заважають; домогтися, по можливості, оптимального емоційного стану, зниження зайвого збудження; довести уявлення про майбутні дії до необхідної точності. Останнє є найбільш значущим кульмінаційним моментом під час зосередження, що визначає стан мобілізаційної підготовленості спортсменів та спонукає їх до початку дій [34, 64].

Процес передстартової підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках до змагань, у тому числі й оптимізація їх передстартових станів, є достатньо складним завданням. Недостатня дослідженість цього процесу і низка протиріч між традиційними підходами до психологічного регулювання передстартових станів спортсменів-веслувальників та вимогами практики визначає актуальність обраної теми кваліфікаційної магістерської роботи. Тому теоретико-методичне обґрунтування й розроблення алгоритму застосування спеціальних педагогічних засобів та методів для регулювання й оптимізації передстартової готовності веслувальників є важливим науково-практичним завданням.

Мета дослідження – науково обґрунтувати комплекс педагогічних засобів та методів регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках.

Завдання дослідження: Для досягнення поставлено мети вирішувались такі завдання:

1. На основі аналізу та узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури, документальних матеріалів та контенту мережі Інтернет з веслування, а також передового практичного досвіду окреслити проблемне поле магістерського дослідження.

2. Науково обґрунтувати спеціальні фізичні вправи для педагогічного регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках.

3. Підтвердити ефективність авторської методики у природному педагогічному експерименті.

4. Виявити особливості регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках до та під час їхньої участі у змаганнях.

Об'єкт дослідження – оптимізація передстартової готовності кваліфікованих веслувальників.

Предмет дослідження – педагогічне регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань нами було обрано комплекс методів, як систему правил, способів і технічних прийомів відповідно до специфіки проблеми, що вивчалася. Тому було застосовано такі методи дослідження:

1. Вивчення, порівняльний теоретичний аналіз та узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових і методичних літературних, джерел, а також контенту мережі Інтернет з веслування.

2. Узагальнення і порівняльний аналіз власного та передового практичного досвіду фахівців з веслування за результатами розмов, усного опитування та анкетування.

3. Педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю кваліфікованих веслувальників на байдарках під час НТЗ та виступів у змаганнях різного рівня.

4. Тестування рухових можливостей спортсменів (ступеня їх фізичної підготовленості та окремих її складових, рівня їхніх умінь і навичок) з метою визначення рівня фізичної та функціональної підготовленості учасників ПЕ.

5. Природний педагогічний експеримент для підтвердження ефективності авторської методики педагогічного регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих спортсменів з ЕГ за рахунок застосування спеціальних комплексів фізичних вправ.

6. Методи математичної статистики для опрацювання отриманих у дослідженні результатів та їх коректного представлення у тексті роботи.

Наукова новизна результатів дослідження:

Уперше розроблено концепцію та технологію науково-методичного забезпечення оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках, які полягають у використанні авторської методики застосування науково-обґрунтованих педагогічних засобів.

Уперше розроблено алгоритм регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках шляхом застосування науково-обґрунтованих та апробованих у природному педагогічному експерименті спеціальних фізичних вправ;

Удосконалено методику комплексного оцінювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках з урахуванням психологічних, педагогічних і фізіологічних показників.

Подальшого розвитку набули наукові дані про основні тенденції в системі підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках, пов'язані із зростанням гостроти конкуренції, а також про засоби й методику психологічного регулювання їх передстартових станів.

Теоретична значущість результатів дослідження полягає в узагальненні теоретичних та методичних підходів до обґрунтування ефективного використання спеціальних педагогічних засобів та методів оптимізації передстартової підготовленості кваліфікованих веслувальників на байдарках, у розширенні теоретичної та експериментальної наукової бази основних закономірностей спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Практична значущість отриманих результатів – це розроблення практичних рекомендацій стосовно оптимізації передстартової підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках для впровадження у практику тренувань в умовах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та ЦОПів з веслування, збірних команд України й областей, а також у навчально-тренувальний процес ЗВО галузі ФКіС різного рівня акредитації.

Апробація роботи. Отримані в процесі написання магістерської роботи результати було опубліковано у тезах двох міжнародних конференцій: II міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту «Новітні виклики, проблеми та перспективи» (м. Миколаїв, 28 жовтня 2022 р.), та у XVII міжнародній конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» (м. Львів – с.м.т. Сколе, 10–12 листопада 2022 р.).

РОЗДІЛ 1

СПОСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ

Сьогодні в циклічних видах спорту основним резервом удосконалення підготовки спортсменів є оптимізація різних компонентів тренувального процесу для ефективного керування їхнім станом, які мають бути поєднані в єдину систему для досягнення поставленої мети [54, 59]. Одним із таких шляхів є оптимізація передстартових станів спортсменів [52].

1.1. Загальна характеристика веслування на байдарках, як виду спорту, і вимоги до окремих розділів підготовленості веслувальників

Веслування на байдарках – олімпійський веслувального спорту, яким займаються і чоловіки, і жінки – виник усередині XIX століття в Європі. Олімпійським цей вид спорту став із 1936 року; з 1938-го почали проводити чемпіонати світу, а з 1957-го – чемпіонати Європи.

Веслування на байдарках – один з найкрасивіших, але, водночас, технічно складним видом спорту з важкими фізичними навантаженнями. За цими показниками веслування можна прирівняти до лижних перегонів та біатлону. Усі спортсмени, що займаються веслуванням на байдарках, мають атлетичну будову тіла, так як у веслуванні задіяна більшість м'язів веслувальника. Їхня ЧСС як у спокої, так і під час фізичних навантажень нижча, а сила скорочень – більша порівняно із не спортсменами, що й обумовлює оздоровчий ефект веслування. Систематичні тренування на воді позитивно впливають на загартовування веслувальників та на профілактику простудних захворювань [13, 22]. Веслуванням на байдарках починають з десяти років. У 13–14 років, коли юний організм спортсменів зміцніє, розпочинаються більш спеціалізовані й напружені тренування з більшими обсягами й інтенсивністю.

Ще у 1953 р. автори [33] дали коротку фізіологічну характеристику веслування на байдарках, як одного з видів фізичних вправ, проте питання безпосередньої оптимізації передстартових станів саме у веслуванні не розглядалося.

У довіднику авторів [39] викладено питання історії розвитку веслування, успіхи вітчизняних веслувальників на міжнародній арені, вплив веслування на фізичний розвиток і здоров'я людини, веслувальні споруди тощо. Там уперше представлена історія виникнення та розвитку веслування на байдарках і каное як за кордоном, так і в СРСР, наводяться результати змагань на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та СРСР.

Автори [53, 57] експериментально встановили, що спортсмен високого зросту з певними величинами сегментів тіла має перевагу у веслуванні на байдарках порівняно із спортсменами нижчого зросту при інших однакових даних. Динаміці поліпшення та прогнозу результатів у веслуванні на байдарках присвятили своє дослідження автори [56, 65]. Дослідження процесу багаторічної підготовки веслувальників міжнародних змагань та аналіз їх спортивних показників дало змогу виявити взаємопов'язану динаміку покращення спортивного результату з обсягом та напруженістю тренувань. Висновки цього дослідження можуть бути ураховані під час прогнозування і спортивних показників, і змісту спеціальних тренувань веслувальників.

Процес керування підготовкою веслувальників залежить від наступних чинників:

- оцінки рівня їх функціональних показників [13, 27];
- спортивно-технічної підготовленості [32, 38];
- комплексного підходу до процесу багаторічної підготовки кваліфікованих веслувальників [26, 30];
- індивідуальних фізичних та психічних показників придатності до занять веслуванням на байдарках [55, 62, 65], тощо.

Індивідуальний підхід до аналізу параметрів майстерності веслувальників на байдарках сприяє глибокому оцінюванню ступеня їхньої підготовленості й

належній корекції фізичних навантажень з урахуванням функціонального стану спортсменів, суттєвому підвищенню ефективності тренувальних занять, запобіганню перетренованості й формуванню негативних патологій, що у підсумку дасть змогу істотно підвищити їхні спортивні досягнення [21].

Дослідники [8, 67] рекомендують при недостатньому ступені впевненості спортсмена в успішному майбутньому виступі планування цілей змагання здійснювати відповідно до рівня підготовленості суперників. В одних дослідженнях [16] розглядалася мотивація спортсменів до змагань, в інших [10] – за основу взято емоційний чинник психологічної підготовки. У працях [7,11] – для діагностики чинників психологічної готовності спортсмена застосовувалась комплексна методика.

Дослідники [13, 31, 62] запропонували упродовж річного циклу підготовки юнаків 17–18 років систематично контролювати динаміку їхньої тренуваності та спеціальну фізичну підготовленість. Фахівці [58] визначили рівень аеробної працездатності, розробили план цілеспрямованого тренування веслувальників та виявили ефективність даного процесу; ними зроблено висновок про підвищення аеробної продуктивності у разі цілеспрямованого використання вправ загального та спеціального тренування.

Для перевірки різних рекомендацій авторами [53, 55] проведено педагогічний експеримент з веслувальниками на байдарках ДЮСШ віком 14–16 років; у результаті визначено, що найефективніше на поліпшення спортивного результату впливає використання середніх і довгих тренувальних відрізків дистанції.

Досвідом тренувань кваліфікованих веслувальників та проведеними науковими експериментами показано, що їхня всебічна фізична підготовка повинна проводитись упродовж цілого року і в тісному взаємозв'язку зі спеціальною підготовкою. Проте, відсутня єдина думка щодо розподілу обсягу обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Фахівці [23] дійшли до висновку, що у підготовчому періоді засобам спеціальної фізичної підготовки має приділятися близько 30–50% від загального обсягу тренувань.

Сьогодні питанням спеціальної підготовки веслувальників приділяється значна увага. Обсяг тренувань як на відкритій воді, так і у веслувальному басейні значно зріс, досягнувши максимальних обсягів. У зв'язку з цим резерв збільшення швидкості прогнозують не за рахунок підвищення обсягу спеціальних тренувань, а за рахунок удосконалення якості їх виконання на воді.

Власним досвідом підготовки юніорів до міжнародних змагань у веслуванні на байдарках поділилися фахівці [43]. Вони виявили, що для контролю за змінами спортивної форми у юнаків можна застосовувати проходження відрізків дистанції 300 м з максимальною швидкістю.

Методиці виховання сили у веслувальників також присвячена ціла низка наукових публікацій. Однак виховання силової витривалості, як одного з компонентів спеціальної витривалості, враховуючи явище «перенесення» при зміні загальнопідготовчих вправ на спеціальне тренування у човні, досліджене недостатньо, а практичні рекомендації щодо цієї проблеми не розроблені.

Автори [43] показали, що у підготовчому періоді веслувальники високого класу більше, ніж 80% часу проводять у другій зоні інтенсивності, яка є вкрай неефективною, тоді як виховання базових чинників функціональних можливостей має здійснюватися у третій зоні інтенсивності, та особливо – на рівні ПАНО.

Сьогодні надзвичайно важливе значення мають педагогічне та медико-біологічне оцінювання впливу навантаження на спортсмена, що дають інформацію для ефективного дозування роботи та відпочинку.

1.2. Особливості передзмагальної підготовки веслувальників

На підставі результатів багаторічних досліджень фахівці [38] стверджують, що завершенням багатомісячної підготовки спортсмена є дії тренера і спортсмена упродовж останніх годин і навіть хвилин перед стартом, бо саме тоді можуть виникнути невпевненість, психологічна нестійкість, скутість тощо.

У світовій практиці використовуються кілька схем етапу безпосередньої підготовки спортсменів до змагань. Згідно з рекомендаціями фахівців [35]), при підготовці до відповідального змагання, необхідно щонайменше за 3–4 тижні тренуватися і виконувати прикидки у той час, коли воно має бути. На етапі безпосередньої передзмагальної підготовки тренувальний процес повинен здійснюватися в умовах, що якнайближче моделюють саму програму змагання і режим життя спортсменів у цей період. У роботах [23, 32] також підкреслюється важливість тренувального процесу упродовж останнього місяця до старту для досягнення високого спортивного результату. Автори [24, 52, 63] стверджують, що за рахунок оптимізації передстартових станів спортсменів можна істотно підвищити ефективність та надійність їхньої тренувальної та змагальної діяльності, особливо на етапі безпосередньої підготовки до найбільш відповідальних виступів сезону або олімпійського циклу. Фахівці [35] відзначають, що у практиці підготовки кваліфікованих спортсменів використовують різні методики їх підведення до основного змагання. Найчастіше у світовій практиці основні відбіркові змагання проводять за 3–4 тижні до головного.

Автори [2, 4, 64] за результатами дослідження проблем безпосередньої підготовки спортсменів до змагань, наголошують, що на сучасному рівні розвитку спорту вищих досягнень необхідний цілий комплекс заходів для створення науково-обґрунтованої системи безпосередньої підготовки до змагань. У роботі [3] розкрито сучасні проблеми теорії спортивного тренування та запропоновано нові шляхи удосконалення підготовки спортсменів на основі педагогізації наук та ефективного застосування механізмів психічної діяльності в умовах тренування та змагань. Зокрема, вони розглядали системно-комплексний підхід у психолого-педагогічній підготовці спортсменів, психолого-педагогічну діагностику в підготовці спортсменів, реалізацію настанов у тренувальному процесі та у змагальній діяльності, також педагогічний аналіз та психорегуляцію у спортивній підготовці. Важливою складовою вирішення даного комплексу завдань має бути система

психологічного контролю, що ураховує специфіку кожного виду спорту, особливості рухової діяльності та умови, в яких вона поповнюється [5]. Проте дотепер не створені ефективні комплекси педагогічних та психологічних методів дослідження, що найбільш адекватно відображають структуру параметрів підготовленості спортсменів [9].

Наявні теоретико-методичні розробки розкривають передзмагальну підготовку спортсменів лише загальною. Тому актуальним є підвищення її ефективності на основі оптимальної побудови зазначеного етапу підготовки до найважливіших змагань [58]. При цьому тренерам, плануючи тренувальні навантаження, особливо на етапі передзмагальної підготовки, рекомендується ураховувати біологічні закономірності розвитку організму спортсменів, а також фізіологічні закономірності прояву їхньої працездатності та відновлення [27].

Автори роботи [58] представили структуру та зміст підготовки висококваліфікованої спортсменки-веслувальниці на байдарці до основних змагань річного циклу. Етап безпосередньої підготовки до них складався з 8 тижнів, він проводився в горах (2000 м на рівнем моря) на двох тренувальних зборах та складався з трьох мезоциклів: базовий – 14 днів; контрольної-підготовчий – 30 днів; передзмагальний – 17 днів. Дане планування підвело спортсменку до найвищої готовності та реалізувало її індивідуальні можливості у головному змаганні чотирирічного циклу підготовки.

У діагностиці рухового чинника спортсменів на початку передзмагального етапу підготовки фахівці [44–46] рекомендують застосовувати дозований теплінг-тест і тест на відтворення заданого зусилля (20 кг) на ручному динамометрі. При діагностуванні емоційного чинника вони радять оцінювати здатності спортсменів керувати своїми емоційними станами.

Фахівці [35, 68] при безпосередній підготовці до змагань рекомендують:

1. Звести до мінімуму негативні психологічні чинники; не допускати стандартного способу проведення тренувань; використовувати індивідуальний підхід у доборі засобів тренування на різних етапах тренувального процесу; не допускати несприятливих умов тренувальних занять; працювати над

подоланням психологічної несумісності у команді; організовувати різноманітне дозвілля на навчально-тренувальних зборах [50].

2. Проводити активну культурно-масову роботу, відпочинок та розваги спортсмена, враховуючи їх уподобання, сприйняття, кругозір, вік, професійні інтереси.

3. Проводити лекції та розмови психологів про саморегулювання психологічних станів, використовуючи різні системи психоматичних впливів (наприклад, аутогенне тренування).

4. Проводити навчання спортсменів психорегулювальним методикам (наприклад, різним варіантам аутогенних тренувань, самонавіювання тощо).

1.3. Передстартові стани у спорті та їхні особливості

Дослідники [18, 36, 66] виявили, що для кожного виду діяльності є оптимальний рівень збудження, при якому відзначається найвища результативність діяльності, бо його зниження чи підвищення негативно позначається на результативності діяльності.

Понад 80 років фахівці спорту вивчали вплив передзмагальних станів на спортсменів [19, 20, 67]. У спеціальній науковій і методичній літературі зустрічаються різні назви: спортивний чи передстартовий стрес, передстартовий стан, реакція тривоги чи напруженості тощо [1, 6]. Вказується, що більшість цих станів негативно впливають на результати виступів спортсмена у змаганнях. Тому дуже важливо якомога більш ефективно оптимізувати передстартові стани спортсменів.

У роботах дослідників [17, 47] з позицій теоретичних підходів і методів соціальної психології спорту, як науки, стверджується, що вплив змагань на рухову діяльність спортсменів обумовлюється двома особистісними чинниками – тривожністю (схильністю до реагування підвищеним рівнем збудження на певні типи подразників) та мотивацією до високих досягнень.

Психічні передстартові стани автори [15, 49] ділять на особистісні та ситуативні, глибокі та поверхневі, позитивні та негативні, тривалі та короткі, а також на більш-менш усвідомлені. На їхню думку, ці стани можна регулювати шляхом самонавіювання, аутогенних тренувань, і використання дихальних вправ.

Основою системного підходу до психічних станів та їх функцій є поняття про стан як системну реакцію, що включає в свою структуру різні системи та рівні регуляції, починаючи з вегетативних і рухових систем, і закінчуючи вищими психічними рівнями регуляції, пов'язаними з мотивацією, волею, установками [64, 65]. З огляду на це індикаторами психічних станів можна вважати показники різних рівнів регуляції: вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики на психофізіологічному рівні, зміни психічних функцій та настроїв на психологічному рівні, виявлення характеру поведінки, діяльності та відносини людини на соціально-психологічному рівні.

Дослідники [17] виявили, що різне співвідношення мотивів та цілей передбачає два типи психічних напружень: операційні та емоційні, які по різному впливають на вегетативні показники та успіх діяльності. Операційна напруженість характеризується мобілізувальним впливом на діяльність та оптимальним рівнем виконання. Емоційна напруженість має подвійний ефект – як позитивний, так і негативний, аж до дезорганізувального.

Автори [9, 12, 24] підкреслюють, що особливості передстартового стану багато в чому можуть визначати спортивну працездатність. Не у всіх випадках передстартові зміни позитивно впливають на спортивний результат. У зв'язку з цим вони виділяють три види передстартових станів:

1. Надмірно сильні та тривалі передстартові збудження, які іноді змінюються на пригнічення та депресію – «передстартову апатію», що знижує спортивний результат.
2. Стан «передстартової лихоманки» – різко виражені збудження, через які може як підвищуватися, так і знижуватися спортивна працездатність.

3. Стан «передстартової готовності» – при помірному емоційному збудженні він сприяє поліпшенню спортивних результатів.

Таким чином, сьогодні науковці виділяють три типи емоційних станів спортсменів: «бойова готовність», «передстартова лихоманка» і «передстартова апатія» [14, 23, 40]. Зовнішніми проявами передстартових станів спортсменів є зміни у міміці, в поставі, у жестах, в загальній руховій активності, а також зміна функцій певних залоз зовнішньої секреції (виділення слини, поту, сліз). До таких змін відносяться особливості деяких параметрів рухових дій (швидкість, прояв сили, координації тощо), а також інтонаційні характеристики мови. Спостерігаючи за особливостями поведінки спортсменів перед змаганням та за зовнішніми проявами їхніх психічних станів, можна визначити, який ступінь їхньої нервової напруги, або яка у них передстартова готовність.

За науковими і методичними даними передстартові зміни у спортсменів відбуваються переважно упродовж останніх годин або навіть десятків хвилин до старту [25]. За результатами досліджень авторів [42] стани «спортивної лихоманки» є характерними не тільки для передстартових станів: вони часто виникають заздалегідь – ще на початку тренувальних періодів – і досягають максимуму перед самими змаганнями. Розвиток станів «спортивної лихоманки» у досвідчених спортсменів відбувається поступово, а у новачків спостерігається певна непослідовність такого розвитку. Провідним чинником планомірного розвитку стану «спортивної лихоманки» є психологічне налаштування спортсмена на перемогу. Проте у досвідчених спортсменів, які виступають проти свідомо сильніших суперників, розвиток «спортивної лихоманки», як і в новачків, є непослідовним та особливо хаотично проявляється перед самими змаганнями.

При своїй простоті й доступності підрахунок АТ і ЧСС у змагальних умовах найточніше показує зміни фізіологічних функцій спортсмена під час розвитку «спортивної лихоманки». В основі «спортивної лихоманки» є утворення умовного вегетативного рефлексу на обстановку спортивного змагання, який готує організм до майбутньої напруги під час змагання –

інтенсифікується діяльність ССС, змінюються терморегуляція та низка інших фізіологічних показників до оптимальних для психофізичних змагальних напружень. Такі глибокі фізіологічні зміни, як зрушення у складі сечі, відбуваються лише перед самим змаганням, коли емоції досягають свого максимуму [41].

«Передстартова апатія», як передстартовий стан, є протилежною «передстартовій лихоманці», і характеризується зниженою збудливістю (млявість, сонливість), відсутністю бажання брати участь у змаганнях, астеничні настрої (занепад сил, зниження інтенсивності процесів сприйняття та уваги тощо). Фізіологічно «передстартова апатія» пов'язана зі зниженням збудливих та підвищенням гальмівних процесів у корі головного мозку (так зване охоронне гальмування), викликану переважно чи перетренованням, або складними умовно-рефлекторними явищами психогенного характеру.

Стани «бойової готовності» характеризуються зосередженістю уваги на майбутніх змаганнях, збільшенням обсягу уваги, загостреннями процесів сприйняття та мислення і стеничними емоціями, які сприяють успіху на змаганнях. Фізіологічно стан бойової готовності пов'язаний з оптимальним для успіху змагального завдання нервовим збудженням, і визначається оптимальною рухливістю нервових процесів у корі головного мозку.

Стани «самозаспокоєності» найчастіше виникають у випадку змагання з слабшими суперниками й очікуванні легкої перемоги, і характеризуються відсутністю належної зібраності та мобілізаційної готовності, а також зниженою увагою до змін змагальної ситуації.

Важливим чинником, який обумовлює загальні оптимальні стани спортсменів, є психічний чинник. У зв'язку з цим, разом з такими чинниками, як використання правильного харчування, вітамінізації, масажу, лазні, фізіотерапевтичних процедур, режиму тренувань, сну, психічні якості, а через них і стани спортсменів загалом, психічний чинник необхідно раціонально удосконалювати. Звичайно, база хороших станів веслувальників на змаганнях закладається в процесі тривалої підготовки. Але саме заключний її етап має

особливе значення. Вкрай нервова обстановка, обмірковування майбутнього змагання, хвилювання та стурбованість призводять до значної витрати енергії та зводять до нуля всю роботу для забезпечення відновлення, для створення паралельно з технічними й енергетичних резервів організму. У цей момент оптимізація станів та підвищення працездатності веслувальників набувають особливо важливого значення. Окрім загальної психогігієнічної спрямованості всієї обстановки в команді може здійснюватись і спеціальна психогігієнічна робота з кожним веслувальником [50]. Методи спеціальної психогігієни та психопрофілактики різні, але в основному вони базуються на принципах самонавіювання як найбільш близького та природного для спортсмена. Кожен досвідчений спортсмен обов'язково використовує самонавіювання, часто не знаючи, що він зайнятий саме ним. Усі уявні розмови спортсмена перед стартом, уявлення про майбутню гонку, самонакази – все це і є самонавіюванням.

У психології спорту окрім передстартових станів виділяють і післястартові стани спортсменів. При цьому, дослідники [24] стверджують, що передстартові емоційні стани спортсменів можуть проявлятися як емоційна недозбудженість, емоційна перезбудженість, гальмування унаслідок емоційного перезбудження й оптимальна емоційна збудженість.

Стосовно оперативного оцінювання психічних станів спортсменів, автори [28] стверджують, що вона можлива лише тоді, коли встановлено взаємозв'язок конкретних проявів (ознак) психічних станів спортсмена, що передують його діяльності, з результатами цієї діяльності. Цей зв'язок може бути виявлено на основі порівняння психічних станів спортсменів до тренування (або змагання) з успішністю даного тренування (або змагання).

Спеціалісти [19] прийшли до висновку, що висококваліфіковані спортсмени виявляють своє передстартове збудження сильніше, ніж спортсмени нижчої кваліфікації з меншим стажем занять спортом.

1.4. Традиційні підходи до оптимізації передстартової готовності веслувальників

Вчені, викладачі та тренери зробили великий внесок у розвиток веслувального спорту. Узагальнення їхнього практичного досвіду є основою подальшого розвитку веслування і необхідною умовою для вдосконалення підготовки спортсменів високого класу. Одним із таких фахівців є заслужений майстер спорту СРСР Л.Д. Гіссен, який у роботі [17] описує, що тренери у своїй щоденній діяльності постійно стикаються з багатьма психічними проблемами, що становлять базу психологічної підготовки спортсменів. І хоча в порівнянні з великою тривалістю річного циклу підготовки змагання – це лише епізоди у спортивній підготовці, проте саме вони дають змогу реалізувати все напрацьоване за період тренувального процесу.

Професійна спортивна діяльність у веслуванні на байдарках характеризується високим напруженням організму й підвищеними вимогами до спеціальної психічної та фізичної готовності спортсмена. А це вимагає пошуку нових раціональних методик покращення його передстартової готовності [48]. При цьому індивідуальне коригування стану передстартової готовності веслувальників визначає цілісне керування їхньою підготовкою [37].

Тому сьогодні у підготовці веслувальників на байдарках при керуванні їхнім тренувальним процесом велике значення надається психологічній підготовці. Змагання в веслуванні стають все більш напруженими, і в такій ситуації потрібен пошук нових нетрадиційних шляхів оптимізації тренувальних занять конкретно і керування процесом підготовки загалом. З відомих шляхів керування психологічною підготовкою веслувальників на байдарках найбільший інтерес представляє оптимізація їхньої передстартової підготовленості. Однак, у наявних наукових і методичних літературних джерелах, присвячених веслуванню, ця проблема висвітлюється фрагментарно, надто традиційно і поверхово, недостатньо висвітлено вплив такої оптимізації на спортивні досягнення, хоча регулювання передстартової готовності

веслувальників поліпшує їх психічний стан, підвищуючи рівень спортивної результативності.

Процес оптимізації передстартової підготовленості веслувальників залежить від їх індивідуальних швидко-силових якостей, стану їхнього нервово-м'язового апарату та системи енергозабезпечення, а також поведінки веслувальника або команди перед стартом [17, 27] тощо, і забезпечується відповідною розминкою та налаштуванням на майбутній заїзд. Оптимізації передстартового стану веслувальника до рівня «бойової готовності» сприяє також раціональна техніка, яка після стартових дій дає змогу досягати максимуму темпу на 6–12-ти гребках із збереженням його упродовж 8–16 с. Такий темп після старту забезпечує рівномірне прискорення, що раціонально з позицій гідродинаміки (рівномірне прискорення порівняно з просуванням ривками забезпечує істотне зниження опору водного середовища пересуванню човна). Дуже істотним є також правильне розташування лопатей весел відносно човна у різних фазах гребка, що зменшує кильову та бортову хитавицю [22].

За даними авторів [29] на оптимізацію передстартових станів істотно впливає саморегуляція спортсменів, як самостійне керування людиною власною діяльністю, поведінкою, станами, думками, переживаннями тощо. А саморегуляція передзмагального емоційного стану є найважливішим чинником створення та збереження стану психічної готовності до змагання.

Психічна саморегуляція (вплив людини на себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів) може здійснюватися за допомогою самопереконавання, впливу на себе за допомогою логічних аргументів і самонавіювання, що ґрунтується на беззаперечній вірі [6]. Розслаблені скелетні м'язи сприяють послабленню психічних напруг (послабленню уваги, пам'яті, ефективності мислення, емоцій тощо). Багато відомих спортсменів, які користуються різними способами розслаблення, були здатні навіть засипати на короткий час між черговими забігами на змаганнях» [25].

Набуваючи досвіду виступів у відповідальних змаганнях, з часом спортсмен формує особисту систему психічної підготовки до змагань і вірить

тільки в неї, особливо коли вона хоча б одного разу призводила до досягнення успішного результату. Але такі самостійні системи не обов'язково призводять до успіхів. Спеціальні психологічні прийоми мають бути спрямовані навчання спортсмена самонавіювання і систематичне застосування його за необхідності у різних конкретних ситуаціях.

До більш відомих систем самонавіювання відноситься аутогенне тренування та його різновиди. У спорті застосовується самонавіювання, що дає змогу заспокоювати чи мобілізувати спортсменів. У веслуванні одним з різновидів самонавіювання є психорегулювальне тренування, яке активізує та прискорює процеси відновлення. Спортсмени створюють у собі стани аутогенетичних занурень (особливі стани, що супроводжуються переважанням у тому організмі асиміляції, накопичення енергії).

Робота тренера з веслувальниками включає багато взаємопов'язаних питань практичної психології та психогігієни. Для успішної педагогічної діяльності тренеру необхідно регулярно отримувати інформацію про спортсмена, збирати об'єктивні дані про його особистість, результати динамічних спостережень за загальним станом спортсмена. Отримана інформація та знання допоможуть тренеру чітко сформулювати свої завдання та визначити можливості та шляхи підготовки веслувальника високого класу. Автори [38] на прикладі плавців рекомендують оптимізацію психічних станів спортсменів здійснювати як психічними методами, так і зміною тренувальних навантажень у передзмагальні дні. Спортсмени із зайвим емоційним збудженням за 8–10 днів до відповідальних змагань не повинні тренуватися з максимальним навантаженням великого обсягу і швидкості, й виконувати будь-які контрольні тести; натомість спортсменам із зниженим емоційним збудженням доцільно рекомендувати вправи спринтерського характеру з емоційною програмою тренувального заняття. Стосовно розминки, то спортсменам з підвищеною емоційною напругою рекомендована повторна розминка з використанням вправ високої інтенсивності; натомість, у випадку

зниженої емоційної напруги до розминки включають короткі вправи максимальної та субмаксимальної інтенсивності.

Поряд із педагогічними засобами та методами оптимізації передстартових станів у спортсменів, у спеціальній літературі [3–5, 20, 47] також розглядаються й психологічні. Проте необхідним чинником для успішності психологічної підготовки є наявність кваліфікованих кадрів (як психологів, так і тренерів з високим рівнем знань з галузі психології).

У роботах [36, 48, 60] автори вказують на відсутність єдиної теоретичної концепції психологічної підготовки спортсменів у численних публікаціях, присвячених цій проблемі. Автори [31, 32] стверджують, що типові для відповідальних змагань ситуації ще до самих змагань можуть викликати у спортсменів стани підвищеної психологічної напруженості, подібні до емоційного (психічного) стресу; завдання нормалізації таких станів залежать від їх характеристик.

Фахівці [25, 29] також стверджують, що передстартові стани, пов'язані з виникненням напруженості, часто виникають задовго до змагань і можуть виснажувати нервову систему спортсмена, дезорганізувати його діяльність. Для зменшення цієї психічної напруги вони рекомендують виконувати у певному ритмі дихальні вправи, розслабляти скелетні м'язи, змінювати спрямованість думок тощо (наприклад, змінюючи дихальний ритм, спортсмен може змінити ритм своєї діяльності, тому дихальний комплекс є простим і надійним методом регулювання психічного стану спортсмена).

Узагальнення наукових, методичних та експериментальних даних, присвячених оптимізації психічних станів, дає змогу стверджувати, що для керування такими станами необхідно виробити конкретну систему впливу з урахуванням особистісних якостей спортсменів, умов і специфіки ситуацій, а також багаторівневості психічних станів та їх структурно-функціональних зв'язків. Згідно з [34], умовами підвищення ефективності клерувальних заходів (впливів) на передстартові стани спортсменів є:

- встановлення та конкретизація мети керування з позицій диференційованих оцінок станів (опис оптимальних станів за різними критеріями та їх структурно-функціональними зв'язками);
- застосування однакових кількісних критеріїв з метою структурно-функціонального опису поточних та оптимальних станів;
- вироблення способу об'єктивного та суб'єктивного (зовнішнього та внутрішнього) контролю за зміною різних критеріїв станів;
- виявлення критерію оцінок за рівнем однорідності чи різномірності поточних та оптимальних станів;
- оцінювання диференційованих впливів на критерії станів тих чи інших методів оптимізації (оцінювання їх домінуючих впливів за певної умови).

Автори [8] вказують, що вивченню особливостей регуляції психічного стану під час змагальної діяльності приділяється недостатня увага. Дослідники [46] вперше зробили спробу означити роль психофізіологічного аспекту у системі інтегральної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Групою дослідників [34] вперше була розроблена докладна система діагностування та коригування передстартового стану веслувальників з позицій комплексного підходу, а також здійснене експериментальне оцінювання ефективності розроблених алгоритмів тестування на тренуваннях. Розробляючи методику регулювання передстартового стану із застосуванням біологічних зворотних зв'язків, зазначені автори реалізували принцип індивідуалізації. У статті [29] наведено підсумки дослідження негативних змагальних станів та способів їх саморегулювання у спортсменів різних видів спорту, у тому числі й у веслувальників-академістів, що відрізняються за вираженістю якостей темпераменту. На основі отриманих результатів авторами були сформовані практичні рекомендації для психологічного супроводу спортсмена. На думку авторів [3] здатність до саморегуляції в циклічних видах спорту проявляється у поєднанні фізіологічних мікроциклів та структурних циклів операційної діяльності, в емоційній саморегуляції, а у веслуванні на байдарках – у поєднанні фізіологічних та структурних циклів у групі.

Психологічна підготовка до змагань полягає у формуванні готовності спортсменів виступати в конкретному змаганні і зберігати цю готовність у процесі всього змагання [10]. Завдання, які тренери ставлять перед спортсменами до старту, вони не вважають настановними, бо настанови тренерів подаються спортсменам, як загальні – упродовж усього багаторічного тренувального процесу, і як конкретні – на передзмагальних етапах.

Фахівці [51] констатують, що підвищений інтерес до проблеми регуляції психічних станів у спорті викликаний їх неоднозначним впливом на працездатність та ефективність діяльності спортсмена, а також потребою знижувати їх дезорганізувальний вплив і збільшувати їх мобілізувальну дію. Своєчасна профілактика та корекція несприятливого психічного стану спортсменів, спрямована на вдосконалення та оптимізацію нервово-психічної регуляції з метою створення, підтримки та відновлення стану їх психічної готовності до виступу у змаганні, є найважливішим аспектом психологічної підготовки.

Висновки за 1 розділом

Аналіз основних проблем підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках дав змогу виявити її сучасний стан та обґрунтувати необхідність удосконалення її методики. Важливу роль у їхній готовності до змагань відіграють оптимальні передстартові стани, які упродовж достатньо тривалого часу досліджували численні фахівці (здебільшого – психологи). Водночас робіт висококваліфікованих тренерів, що готують веслувальників на байдарках, які узагальнюють їх власний практичний досвід, явно недостатньо. Наведені у спеціальній літературі теоретико-методичні рекомендації розкривають підготовку веслувальників на етапі безпосередньої підготовки до змагань лише у загальному вигляді.

Упродовж останніх 60–70 років у теорію та методику підготовки спортсменів досить впевнено впроваджувалась психологія спорту. Водночас практика спорту свідчить, що з деяких найважливіших питань вона лише на підході до їх вирішення. Проте твердження про те, що психологія спорту є обов'язковою та ефективною складовою підготовки спортсменів, обґрунтоване недостатньо. Останнім часом у спорті застосовуються, як правило, способи психодіагностики та психосаморегуляції, у яких психологія спорту досягла суттєвих результатів. Проте тренери та спортсмени досить пасивно їх використовують. Психодіагностика вказує на сильні чи слабкі аспекти психіки спортсменів, на рівень їхньої психологічної підготовленості до змагань, а тренери потребують конкретних рекомендацій: як сформувати мотивації спортсменів до тренувань, як підготувати спортсменів до змагань тощо. Застосування психічної саморегуляції могло б вирішити цю проблему.

Однак, як виявило дослідження авторів [29], психічна саморегуляція більшою мірою забезпечує включення до процесу регуляції механізмів фізіологічного рівня. Ці механізми нерідко дають збої в умовах значної змагальної напруженості, коли на перший план у регуляції психічного стану спортсмена виходять механізми психологічного рівня (мотиви, цілі, установки). У підсумку тренери та спортсмени, не отримавши обіцяних психологами результатів, втрачають інтерес до цього методу; недоліком його застосування є ще й те, що нерідко психолог використовує його для маніпуляції психікою спортсмена, перетворюючи його на виконавця волі психолога, а це, як показала практика, рідко дає позитивний результат.

Таким чином, ураховуючи істотну значущість для практики спорту досліджуваної проблеми, а також її часткову невирішеність і недостатнє та фрагментарне представлення у спеціальній науковій та методичній літературі, регулювання й оптимізація передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках є важливим та актуальним науково-практичним завданням.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Дослідження природничо-наукових засад спортивної підготовки веслувальників, наукове обґрунтування її змісту, принципів та методів, а також інших аспектів тренування неможливе без вірно дібраних об'єктивних методів наукового дослідження. При доборі методів наукового дослідження ми керувалися насамперед необхідністю комплексного оцінювання передстартових станів веслувальників на байдарках. Тому для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи, як вивчення, порівняльний аналіз та узагальнення наукових даних з літературних джерел, документальних матеріалів та з контенту мережі Інтернет, узагальнення та порівняльний аналіз власного і передового практичного досвіду фахівців з веслування на байдарках за результатами бесід, усного опитування та анкетування, тестування рухових можливостей спортсменів (ступеня їх фізичної підготовленості та окремих її складових, рівня їхніх умінь і навичок), педагогічні спостереження, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення наукової інформації з літературних джерел, документальних матеріалів та з контенту мережі Інтернет, а також збирання первинної інформації, проведення природного педагогічного експерименту, обробка отриманих експериментально результатів методами математичної статистики та інтерпретація отриманих даних у дослідженні проводились в умовах навчально-тренувального процесу веслувальників на байдарках у період з вересня 2021 по листопад 2022 рр. Правильний добір методів має велике значення для успіху всього дослідження, оскільки від адекватності поставленій меті обраних методів та способів дослідження залежить ступінь його

науковості. Обрані методи повинні бути достатньо об'єктивними та водночас не надто складними. Велику цінність мають комплексні методи, коли поєднуються педагогічні, медико-біологічні та психологічні підходи, але – в нашому дослідженні – з провідною роллю педагогічних методів. Тому у проведених нами дослідженнях використано педагогічні тести, які дали змогу регулювати й оптимізувати стани передстартової готовності веслувальників на байдарках. Поряд з педагогічними тестуваннями також проводилися бесіди-інтерв'ю з провідними тренерами та спортсменами України, які займаються веслуванням на байдарках, для виявлення їхньої думки про алгоритм удосконалення спортивної майстерності упродовж передзмагального етапу та змагального періоду підготовки кваліфікованих спортсменів.

Вивчення, порівняльний аналіз та узагальнення наукових даних з літературних джерел, документальних матеріалів та з контенту мережі Інтернет був одним з основних (особливо на першому етапі дослідження) наукових методів дослідження. Йому передував пошук у бібліографічних каталогах, та реферативних виданнях. Цей метод використовувався для отримання необхідної інформації за темою магістерського дослідження. Були критично проаналізовані підручники, навчальні посібники, методичні розробки та рекомендації, монографії, автореферати дисертацій, тези доповідей регіональних та міжнародних науково-практичних конференцій та конгресів, а також наукові статті. Аналіз таких наукових даних дав змогу отримати важливий матеріал для аналітичного огляду стану досліджуваної проблеми. Необхідна інформація була отримана і під час аналізу офіційних документальних матеріалів і документів планування тренувальних занять, щоденників тренувань залучених до ПЕ веслувальників та планів підготовки збірних команд висококваліфікованих спортсменів, протоколи змагань тощо. При цьому особлива увага зверталася на такі показники, як кількість тренувальних днів та тренувальних занять, співвідношення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, характер фізичних вправ, які застосовували для виховання фізичних якостей, способи контролю над зміною

рівня їх розвитку тощо, а також на побудову та зміст тренувальних макроциклів підготовки веслувальників і на засоби й методику відновлення їхнього організму після тренувальних навантажень.

Окрім того було проаналізовано наукові дані літературних джерел з суміжних дисциплін – педагогіки, психології, анатомії, фізіології, спортивної медицини, математичної статистики, планування експериментів та інших, які безпосередньо стосуються теми магістерського дослідження.

Аналіз наявних літературних наукових даних дав змогу з'ясувати, що питання, присвячені педагогічному регулюванню й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках, досліджені недостатньо; вони часто носять фрагментарний. Науково необґрунтований і суб'єктивний характер, що підкреслює актуальність обраної теми наукового дослідження. В результаті застосування описаного методу було визначено теоретичні передумови та робочу гіпотезу дослідження, а також уточнено формулювання його мети, завдань та шляхи їх вирішення. Усього нами проаналізовано 68 літературних джерел, 10% з яких – іноземні видання.

Узагальнення та порівняльний аналіз власного і передового практичного досвіду фахівців з веслування на байдарках за результатами бесід, усного опитування та анкетування були застосовані з метою отримання первинних відомостей для формулюванні наукової гіпотези дослідження. Анкетування та інтерв'ювання мають багато спільного, що дає змогу застосовувати їх паралельно. Однак, метод інтерв'ювання має певну перевагу, так як він дає змогу під час прямих опитувань уточнювати думки респондентів шляхом задавання додаткових запитань та отримувати відомості, які при анкетуванні могли б бути випущені. Опитування та анкетування заздалегідь ретельно продумують, планують і чітко формулюють запитання, які повинні бути доступні респондентам по суті. У процесі використання цих методів нами з'ясовувались судження фахівців стосовно регулювання й оптимізації передстартових станів за допомогою застосування комплексів спеціальних фізичних вправ та інших засобів і методів.

Метод анкетного опитування застосовувався з наступним оцінюванням узгодженості думок експертів (респондентів) за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації. Достовірність коефіцієнта конкордації визначалася за критерієм X^2 . В інтерв'юванні та анкетуванні взяли участь тренери збірних команд України, Херсонської, Миколаївської, Одеської, Дніпропетровської, Тернопільської, Львівської і Київської областей з веслування на байдарках, а також тренери ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та ЦОП, включаючи 11 заслужених тренерів України. Усього було опитано 46 осіб зі стажем роботи від 8 до 35 років, усі – з вищою освітою. Крім того, анкети заповнили 32 спортсмени високої кваліфікації, серед яких 7 майстрів спорту міжнародного класу і 14 майстрів спорту України.

Отримані в процесі опитування й анкетування фахівців лані дали змогу виявити актуальність обраної теми, мети та поставлених завдань, які вирішувалися в процесі нашого дослідження.

Окрім цього нами також ураховано узагальнений власний практичний багаторічний досвід підготовки веслувальників на байдарках до міжнародних та республіканських змагань

Тестування рухових можливостей спортсменів (ступеня їх фізичної підготовленості та окремих її складових, рівня їхніх умінь і навичок) Метод тестування передбачає застосування стандартизованих і суворо регламентованих рухових завдань, що дає змогу об'єктивно оцінювати рухові можливості спортсмена, ступінь його фізичної підготовленості та окремих її складових, а також рівень його умінь і навичок.

У проведених нами тестуваннях (контрольних випробуваннях) були застосовані спеціальні тести для оцінювання початкового рівня показників підготовленості залучених до ПЕ веслувальників, а також відповідних зрушень, які з'явилися у їхній підготовленості до кінця природно педагогічного експерименту. Обрані нами тести достатньо об'єктивно відображають вплив на спортсменів у природному ПЕ тих чи інших чинників, не вимагають надто багато часу для їх проведення, доволі зручні, не викликають у веслувальників

відчутної втоми і зручні для експертів. Для визначення рівня фізичної підготовленості веслувальників застосовувалися тести, які характеризують рівні розвитку таких фізичних якостей, як силові, силова витривалість, швидко-силові якості, швидкісні можливості веслувальників, спеціальна витривалість (аеробні та анаеробні можливості).

Для визначення рівня елементарних проявів сили окремих м'язових груп спортсмени виконували такі вправи з максимальним проявом зусилля, як жим штанги з максимальною масою, виконання станової тяги на динамометрі, піднімання на груди штанги з максимальною масою, присідання зі штангою максимальної маси.

Швидко-силові можливості веслувальників визначались за допомогою таких вправ на прояв швидкісних, силових та координаційних якостей, як ривок штанги з максимальною масою, стрибок у довжину з місця вперед поштовхом двома ногами, стрибок з місця назад поштовхом двома ногами, штовхання ядра, кидок ядра через голову руками, ривок штанги з малою масою 12–16 разів на час.

Силова витривалість визначалася за допомогою вправ, що вимагають відносно невеликих проявів сили, але виконуються до втоми з помірним темпом: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук у упорі лежачи, жим штанги середньої маси, присідань зі штангою середньої маси.

Швидкісні можливості веслувальників визначалися за результатом проходження контрольних відрізків довжиною 100 м з ходу з максимально можливою швидкістю.

Спеціальна витривалість (рівень аеробних можливостей) перевірялася за допомогою безперервного веслування тривалістю до 4 хвилин з урахуванням подоланої за цей час дистанції, або веслуванням на довгій дистанції.

Спеціальна витривалість (рівень анаеробних можливостей) перевірялася за результатами контрольних заїздів («прикидок») на дистанціях 500 і 1000 м.

У ролі контрольних тестів нами також застосовувалося подолання відрізків довжиною 300 м з максимально можливими швидкостями за 1,0–1,5

хв. (так як між результатами на таких відрізках і на змагальній дистанції існує досить тісний взаємозв'язок).

Для контролю рівня розвитку анаеробних можливостей порівнювались часи подолання окремих відрізків дистанції змагань, наприклад час проходження відрізків по 250 м на дистанції 1000 м. При цьому чим більше знижується швидкість наприкінці дистанції, тим гіршим є рівень анаеробних можливостей. Важливо, що при застосуванні цього тесту не можна урахувати середню швидкість подолання першого відрізка у стартовій зоні, оскільки упродовж перших 10 с човен розганяється, і цей результат не відображає рівня працездатності веслувальників, тому включення до розрахунків стартових відрізків веде до великих похибок при оцінюванні працездатності. У зв'язку з цим ми виключали з розрахунку стартові зони, і фіксували час подолання не усього першого 250-метрового відрізка, а час подолання відрізка завдовжки лише 200 м, виключаючи перші 50 м (стартову зону). Такі контрольні вправи завжди проводилися в однакових умовах після стандартної розминки, що включає та загальнорозвивальні фізичні вправи.

Педагогічні спостереження

При узагальненні передового досвіду підготовки веслувальників високої кваліфікації здійснювались педагогічні спостереження вибіркової спрямованості відповідно до завдань магістерського дослідження. Об'єктом педагогічних спостережень були тренувальна та змагальна діяльність кваліфікованих веслувальників на байдарках, а саме діяльність тренерів та спортсменів у процесі тренувань і змагань. Фіксувались структура та зміст тренувальних занять, визначалась послідовність, методи і засоби вирішення завдань фізичної підготовки. Враховувались обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, а також фіксувався процес контролю за підготовленістю спортсменів.

Педагогічні спостереження здійснювались на планових тренуваннях, в умовах навчально-тренувальних зборів (НТЗ) і під час виступів веслувальників на змаганнях. Був заведений щоденник проведення тестів та

експериментальних тренувань. Педагогічні спостереження в процесі тренувань скеровувались на визначення інтенсивності та змісту тренувального процесу, спрямованості та обсягу навантажень, методу виконання вправи, змісту й тривалості пауз відпочинку між тренуваннями і в окремому тренуванні, на техніку виконання вправ, на зміст тактики тощо. Фіксувались та аналізувались такі показники, як місце засобів та методів контролю навчально-тренувального процесу, загальний річний обсяг тренувальних навантажень, інтенсивність спеціальних змагальних тренувань, а також спрямування та характер засобів, що використовуються у різних періодах підготовки.

Педагогічні спостереження здійснювались під час підготовчого та змагального періодів. Метою педагогічних спостережень було вивчення традиційної практики регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників; при цьому вивчалася низка питань стосовно сучасної методики тренування у веслуванні на байдарках (засоби й методика тренувальних занять, а також пошук нових ефективних засобів і методів тренування веслувальників на байдарках у річному циклі підготовки тощо).

Результати педагогічних спостережень вносились у спеціально розроблені протоколи, а при їх аналізі та узагальненні використовувались плани-конспекти тренувальних занять і протоколи змагань.

Природний педагогічний експеримент, як метод наукового дослідження, на відміну від аналізу та узагальнення наукових даних літературних джерел і документів, вивчення досвіду роботи провідних фахівців тощо, які не гарантують вірних та достатньо об'єктивних відповідей на поставлені питання, дає змогу здійснити практичну дослідну перевірку запропонованої гіпотези, і є найважливішою та вирішальною складовою наукового дослідження.

Педагогічний експеримент – це метод наукових досліджень, який дає змогу виявляти найбільш ефективні засоби методи, прийоми та форми підготовки спортсменів. Основною відмінністю педагогічного експерименту від педагогічних спостережень є те, що в експерименті дослідник впливає на об'єкт

дослідження у той чи інший спосіб. У педагогічному експерименті аналізується ефективність запровадження у тренувальний процес чинників, які досліджують, у спортсменів експериментальної (дослідної) і контрольної (порівняльної) груп спортсменів. Відмінність між початковими та кінцевими результатами свідчить про ефективність впровадження у практику дослідних чинників.

Природний педагогічний експеримент – це об'єктивніший метод перевірки гіпотези, оскільки він допомагає з'ясувати причинний взаємозв'язок між незалежними змінними (експериментальним впливом) і залежними змінними (ефектом, відповіддю тощо). Об'єктивні висновки в результаті дослідження можливі тільки у тому випадку, коли експеримент правильно запланований і виконаний, а отримані результати статистично коректно оброблені з урахуванням внутрішньої та зовнішньої валідності (обґрунтованість та дійсність).

Ураховуючи викладене вище, одним із провідних методів магістерського дослідження, який дав змогу вирішити поставлені у роботі завдання, було обрано природний педагогічний експеримент, який проводився з грудня 2021 р. до липня 2022 р. До ПЕ було залучено кваліфікованих веслувальників на байдарках з ДЮСШОР м Одеси. Основний тренувальний процес проходив на спортивній навчально-тренувальній базі з водних видів спорту. Дослідження також проходило на двох внутрішніх тренувальних та на республіканських змаганнях з веслування на байдарках 2022 р.

До ПЕ було залучено 28 кваліфікованих веслувальників на байдарках: майстрів спорту України (МСУ) зі спортивним стажем понад 5 років – 10 осіб; кандидатів у майстри спорту (КМС) зі спортивним стажем понад 3 роки – 11 осіб, спортсменів 1 розряду зі стажем понад 3 роки – 7 осіб. Залучені до ПЕ спортсмени були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 14 веслувальників у кожній.

Тренування проходили за такою схемою: понеділок та вівторок – по 2 тренування (вранці та увечері); у середу – 1 тренування вранці; у четвер та у п'ятницю – по 2 тренування (вранці та увечері); у суботу – 1 тренування вранці;

у неділю – контрольні змагання («прикидка»). Ранкові заняття були переважно індивідуального характеру, на яких удосконалювалася спортивно-технічна майстерність веслувальників. Вечірні тренування мали комплексну структуру і включали удосконалення техніки, тактики і фізичних якостей.

З урахуванням результату попереднього експерименту було укладено план подальших досліджень, який передбачав оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, спортивно-технічної та функціональної підготовленості веслувальників, аналіз отриманих даних та корекцію особистих планів тренувань спортсменів з урахуванням неперервної інформації про рівень їх підготовленості та результати педагогічних тестів, а також добір тренувальних засобів з урахуванням рівня особистої підготовленості кожного веслувальника та відповідно до розробленої програми.

Перед ПЕ у спортсменів з ЕГ та з КГ було проведено педагогічні та деякі медико-біологічні тести. Веслувальники з ЕГ упродовж ПЕ тренувалися із застосуванням розроблених нами авторських комплексів спеціальних фізичних вправ у комплексних тренуваннях із послідовним вирішенням дослідницьких завдань. Спортсмени з КГ займалися за традиційною програмою.

Провідним завданням ПЕ було регулювання й оптимізація передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках педагогічними засобами на передзмагальному етапі підготовки та упродовж самого змагального періоду. Крім того, аналізувалися зміни спортивних результатів у відповідальних змаганнях. Після закінчення експерименту у спортсменів, зарахованих до ЕГ та КГ були повторно проведено контрольні педагогічні та медико-біологічні контрольні тести.

З метою регулювання й оптимізації передстартових станів веслувальників з ЕГ перед тренуванням та змаганнями виконувались розроблені нами спеціальні фізичні вправи, які виконувались відразу після вступно-підготовчої частини тренувальних занять на фоні свіжого стану центральної нервової та м'язової систем упродовж 30 хвилин методом кругового тренування.

Основою навчально-тренувального процесу веслувальників з ЕГ були рекомендації, загальноприйняті в сучасній теорії та практиці спорту, виявлені шляхом узагальнення наукових літературних даних, а також результатів опитування й письмового анкетування фахівців з веслування на байдарках і кваліфікованих спортсменів. При плануванні та проведенні ПЕ ми насамперед керувались принципами доступності та індивідуалізації, які передбачають побудову тренувального процесу з урахуванням індивідуальних відмінностей та особливостей веслувальників, а також їх адаптаційних можливостей і диференційованого підходу до отриманої інформації про рівень їхнього фізичного стану та готовності до стартів.

Під час ПЕ особливу увагу звертали на побудову тренувального процесу, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, загальноприйняті сучасні форми й шляхи підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках у річному циклі підготовки. З урахуванням раніше отриманих результатів упродовж ПЕ було апробовано й упроваджено в практику певні шляхи індивідуалізації тренувального процесу у веслуванні на байдарках. Ефективність ПЕ (фізична і технічна підготовленість, функціональні можливості) перевірялася шляхом порівняння досягнутих веслувальниками результатів із сучасними кваліфікаційними нормативами.

Засоби та методика проведення тренувальних занять, а також їх структура планувалися з урахуванням індивідуальних можливостей та індивідуальної підготовленості веслувальників, щоб вони виконували оптимальне для себе навантаження як за обсягом, так і інтенсивністю.

Для отримання найбільш об'єктивної інформації про стан організму учасників ПЕ здійснювався постійний контроль функціонального стану їхнього організму, рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості і спортивних досягнень. Відповідно до плану експерименту проводилось поглиблене медичне обстеження веслувальників з метою визначення стану їхнього здоров'я та функціональних можливостей, етапні комплексні тестування з використанням спеціальних контрольних вправ, поточні

обстеження з метою оперативного контролю за здатністю виконувати заплановані навантаження, а також аналіз результатів їх змагальної діяльності. Індивідуальний підхід до планування тренувальних навантажень спортсменів дав змогу цілеспрямовано підвищувати рівень слабших і вдосконалювати рівень сильних рухових якостей. Упродовж ПЕ з веслувальниками ЕГ і КГ постійно працювали масажисти та психологи.

Методи математичної статистики застосовувалися для математико-статистичної обробки отриманих в процесі магістерського дослідження результатів. При цьому використовувалися описані у спеціальній літературі загальноприйняті методики. Розраховувалися такі статистичні показники, як середні арифметичні, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, t-критерій достовірності отриманих змін і ступінь достовірності змін середніх показників. Методи математичної статистики застосовувались для об'єктивного обґрунтування надійності та достовірності кількісних характеристик вибірок, виявлення критеріїв достовірності різниці вибірових середніх, як показників впливу використаних засобів і методів на передстартові стани учасників ПЕ тощо. За кожною ознакою обчислювалися середні арифметичні величини $\bar{X}$ з похибкою ($\pm m$), середнє квадратичне відхилення S з похибкою ($\pm m$) і коефіцієнт варіації V з похибкою ($\pm m$). Розраховані статистичні параметри порівнювалися між собою із застосуванням t-критерію Стюдента для визначення достовірності різниці між ними. Розрахунок t-критерію проводився для рівня значимості 95% ($p=0,05$) і числа ступенів свободи варіації $(n_1 + n_2) / 2$. При оцінюванні результатів статистичного аналізу критерієм суттєвості відмінностей приймався п'ятивідсотковий рівень значущості. Достовірність результатів вважалася доведеною, якщо імовірність їх за таблицею значень (граничні значення t-критерія Стюдента) була щонайменше 95%.

2. Організація дослідження

Наше наукове дослідження проводилося упродовж вересня 2021 р. – листопада 2022 р, і включало три етапи.

Упродовж першого етапу дослідження (вересень – листопад 2021 р.) вивчались, аналізувались та систематизувались дані спеціальної наукової і методичної літератури, контенту мережі Інтернет і документальних матеріалів за темою магістерського дослідження. Завдяки цьому було окреслено сучасний стан проблеми, обґрунтовано чинники, які передбачали оптимальний розв'язок поставленої у дослідженні мети та конкретних завдань, сформульовано тему та робочу гіпотезу дослідження, визначено мету, об'єкт та предмет дослідження, а також методику статистичної обробки отриманих у дослідженні результатів.

З урахуванням конкретних дослідницьких завдань було визначено методи дослідження. Упродовж першого етапу було накопичено та систематизовано інформацію, необхідну для визначення основних напрямів вирішення важливого науково-практичного завдання, яке розв'язується у нашій роботі, пов'язаного з дослідженням педагогічних критеріїв, що впливають на передстартову готовність кваліфікованих веслувальників на байдарках до змагань. Було підготовлено анкети для опитування, формуляри протоколів і щоденників педагогічних спостережень та експериментів, необхідне спорядження тощо. На даному етапі були сформовані ЕГ і КГ, однорідні за такими критеріями, як вік, стать і рівень фізичної й технічної підготовленості.

Упродовж другого етапу дослідження (грудень 2021– вересень 2022 р.) було проведено основний природний педагогічний експеримент, для якого було розроблено та реалізовано авторську програму регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках під час їх участі у змаганнях. При розробленні експериментальної методики передстартового регулювання й оптимізації в учасників ЕГ передстартових станів на передзмагальному етапі та безпосередньо під час змагального періоду враховувалися показники загальної працездатності; спортивно-технічної й

тактичної підготовленості, індивідуальні особливості відновлення організму веслувальників після навантаження і їхня цілеспрямованість. З урахуванням зазначених показників під час планування тижневих циклів добиралися відповідні параметри різних видів загального та спеціального фізичних навантажень. На початку ПЕ були проведені контрольні випробування веслувальників, зарахованих до ЕГ і КГ. Упродовж ПЕ веслувальники КГ тренувалися за загальноприйнятою методикою, а системою занять, а спортсмени з ЕГ – за розробленим нами планом. Для аналізу змін підготовленості учасників ПЕ фіксувались їх спортивні результати у контрольних та у відповідальних змаганнях. Після завершення ПЕ було проведено гiднiйот контрольне тестування спортсменів з обох груп.

Експериментально перевірена таким чином авторська методика регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках на передзмагальному етапі та упродовж змагального періоду була впроваджена у тренувальний процес учасників чемпіонату України 2022 р. (м. Умань, 08–12 вересня 2022 р.). Ефективність використання авторської методики додатково підтверджена успішними виступами спортсменів ЕГ у зазначених змаганнях

Обробка та аналіз матеріалів дослідження проводились на третьому етапі дослідження (вересень 2022 – листопад 2022 р.). Для цього була застосована математико-статистична обробка отриманих даних. Апробацію результатів дослідження здійснено шляхом участі в роботі Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи» (28 жовтня 2022 року, НУК імені адмірала Макарова, Миколаїв) та XVII Міжнародної наукової конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» (10–12 листопада 2022 року, ДУК імені Івана Боберського, Львів – Славське). На третьому етапі сформульовано висновки й практичні рекомендації та завершено оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ.

3.1. Обґрунтування засобів і методики педагогічного регулювання передстартових станів веслувальників

Сьогодні багатьма вченими визнано те що, що готовність спортсмена – це вирішальний чинник перемоги на змаганнях. Спортивні психологи та тренери зацікавлені у розробці спеціальних технологій підготовки кваліфікованих спортсменів. Їх підготовка – це тривалий процес, у якому динаміка готовності спортсменів до змагальної діяльності зі зростанням кваліфікації має велике практичне значення.

Професійне веслування на байдарках характеризується значною напруженістю змагальної діяльності. При підготовці веслувальників необхідно постійно вдосконалювати стабільність та надійність їхньої фізичної, технічної, психічної та тактичної, а також морально-вольової підготовленості. Змагальна діяльність веслувальника передбачає значний ризик та небезпеку. У зв'язку з цим навіть професійні веслувальники відчують тривожність до і під час змагань, а це негативно впливає на результат.

Спортивні досягнення веслувальників на байдарках з приблизно однаковою фізичною та функціональною підготовленістю бувають різними. Причиною цього дуже часто буває їхній емоційний стан перед і під час участі у змаганнях. Змагальні емоційні переживання і високе нервово напруження характеризуються швидкою зміною станів, інтенсивністю процесів, що протікають. Все це свідчить про те, що високі результати веслувальників у відповідальних змаганнях залежать як від їхньої фізичної й техніко-тактичної

підготовленості, так і від готовності у складних ситуаціях проявити потрібні моральні та вольові якості. Це веде до необхідності терміново мобілізувати свої резерви та налаштуватися на більш високі результати у змаганнях.

Відомо, що підготовка спортсменів поділяється на загальну та спеціальну. Автори [31] зміст загальної підготовки вбачають у тому, що вона розвиває та вдосконалює у спортсменів ті функції та якості, які потрібні для ефективних тренувань та реалізації високих спортивних результатів. Ця підготовка проводиться під час занять або на навчально-тренувальних зборах. Спеціальна підготовка переважно виховує у спортсменів готовність брати участь у певних змаганнях.

Передстартова готовність веслувальників включає такі компоненти, як впевненість у своїх силах, прагнення до виграшу, стійкість до обставин програшу тощо. Складовими підготовки веслувальників є якості та процеси, що впливають на оволодіння технікою і тактикою, індивідуальні якості спортсменів, що впливають на успішні виступи на змаганнях, а також стабільна передстартова підготовленість. Для веслувальників характерні такі якості, як схильність до ризику, до лідерства, до високого ступеня мотивації й допрагнення сконцентрувати свої внутрішні резерви.

Передстартова підготовленість веслувальників має відмінності на передзмагальному етапі та у змагальному періоді. Під час тренувань та зборів формується початкова мотивація, що визначає ставлення до спортивних тренувань: удосконалення вольових якостей, необхідні перемоги у спорті, й виховання специфічних індивідуальних якостей. Правильній мотивації до тривалих тренувань сприяють: розкриття перспективи у спорті; налаштування спортсмена на виграш; раціональне застосування похвали та покарань; зацікавленість у заняттях спортом; індивідуальні якості тренера [15, 16].

Передстартова підготовка спортсменів до змагань виявляється у вдосконаленні їхньої передстартової підготовленості до виступів на них. Безпосередня передстартова підготовка спортсмена до змагань – це його передстартове налаштування, керування своїм передстартовим станом, прояв

необхідних вольових якостей. Успіх виступу веслувальника у змаганнях здебільшого залежить від його вміння керувати своїм передстартовим станом до них та під час них.

У багатьох дослідженнях [1, 19, 36, 64 та ін.] зазначається, що передстартові стани спортсменів мають велике значення при їхній підготовці та під час виступів на змаганнях. Передстартові хвилювання веслувальників значно складніші й різноманітні унаслідок того, що професійні заняття веслуванням характеризуються високою емоційністю.

Виходячи з викладеного вище, можна виділити три види передстартових станів спортсменів: «бойова готовність», «передстартова лихоманка» і «передстартова апатія» [2, 7, 28 та ін.].

«Бойова готовність» – це оптимальний ступінь передстартового збудження, який позитивно впливає на результати спортсменів при їх виступі на змаганнях.

«Передстартова лихоманка» – це значний ступінь передстартового збудження, ознаками якого є такі передстартові прояви, як підвищення ЧСС і частоти дихання, посилене потовиділення, підвищення артеріального тиску тощо.

«Передстартова апатія» – це дуже низький ступінь передстартового збудження, що характеризується млявістю, сонливістю, небажанням брати участь у змаганнях.

Виявлені нами провідні критерії передстартової підготовленості спортсменів перед змаганнями дали змогу досліджувати, оцінювати й урахувати стан передстартової підготовленості веслувальників на байдарках, які були зараховані до складу ЕГ та КГ безпосередньо перед і після змагань.

У спеціальній науковій і методичній літературі з веслування є достатня кількість даних стосовно фізичної, спортивно-технічної й тактичної підготовки спортсменів [13, 22, 27, 43 та ін.], проте питання підготовки їх нервової системи до майбутніх змагань висвітлені фрагментарно й недостатньо. Виняток становить лише кілька зарубіжних публікацій, які у певній мірі стосуються цієї

проблеми [62–64, 66 та ін.]. А хвилювання спортсменів перед змаганнями, їх гарячковий стан, який вони самі називають «мандражем», викликані їх перенапругою, і які відіграють важливу роль у спортивній практиці, часто залишається поза увагою. Тренери і методисти замислюються над тим, як забезпечити контроль над почуттями та настроєм спортсменів, як усунути згубну та неприємну передзмагальну нервову напругу, яка породжує скутість, так званий «спортивний параліч», невпевненість у своїх силах [9, 24, 36].

Згідно з положеннями вітчизняних та зарубіжних публікацій, присвячених проблемам педагогіки та психології спорту, теорії та методики фізичного виховання і спорту тощо, усі спортсмени бажають виграти, проте не всі мають для цього достатній рівень вольової підготовленості. До виступу на змаганні не всі здатні зібратися, сконцентруватись, прибрати думки про можливість програшу. Воля до перемоги безперечно пов'язана з інтелектуальним розвитком конкретного спортсмена. Іноді буває так, що спортсмени з більш розвиненими фізичними можливостями програють фізично слабшим суперникам, не вміючи налаштувати себе на перемогу та усунути передзмагальне хвилювання.

Більшість спортсменів перед змаганнями природно хвилюються. При цьому чим важливіше змагання, тим більше спортсмени прагнуть виступити якомога успішніше, тим сильніше вони хвилюються і тим гірше це впливає на можливість виграшу. Безперечно, хвилювання спортсменів природне і навіть є дещо корисним, оскільки воно мобілізує їх сили та увагу, сприяє покращенню підготовки до змагань. Однак таке хвилювання і породжена ним психічна напруга бувають настільки великі, що призводять до зниженої налаштованості спортсмена на високий результат, негативно впливаючи на спортивні досягнення.

Оскільки хвилювання, яке відчувають спортсмени, залежать від їх інтелектуальних якостей, то, як правило, від напружень, викликаних цими переживаннями, частіше за інших страждають спортсмени з більш чуттєвою і збудливою нервовою системою. Можливості цих спортсменів подумки уявити

картину майбутніх спортивних труднощів буває настільки великою, що вони можуть викликати стан нервової перенапруги вже за один чи за два дні до змагання. Цю перенапруженість унаслідок хвилювання часто називають «афектованою напруженістю», на відміну від «координаційної напруженості», яка викликається одночасними скороченнями м'язів-антагоністів [13, 27].

Таке хвилювання є власне занепокоєнням спортсмена за успішні результати змагань. Часто поряд з іншими причинами хвилювання спортсменів спричинюється бажанням їхніх друзів, родичів і знайомих бачити їх переможцями, а також намаганням тренерів, які не вміють приховувати своє хвилювання, якомога ретельніше налаштувати спортсменів на змагання, щоб вони не бодай нічого не забули. Друзі і знайомі своїм надиханням не знижують хвилювання «своїх» спортсменів. Щоразу, коли хтось запитує у спортсмена, який у нього настрій, або задає інші запитання, щоб його підбадьорити, він відчуває перезбудження та м'язову напруженість. Завдання, що покладаються на спортсменів у відповідальних змаганнях, а також інформація про суперників також призводять до підвищеного хвилювання. Це зайве хвилювання збільшується із наближенням змагання і, якщо психічну напругу, що наростає, не знизити, вона викличе шкідливі негативні емоції. У зв'язку з цим для того, щоб звести ці хвилювання до мінімуму, перед змаганнями доцільно намагатись ізолювати спортсменів від зайвих контактів, надати окремим спортсменам і командам можливість побути на самоті, оскільки в результаті спілкування з оточенням спортсмени можуть перехвилюватися і надміру збудитися, що негативно вплине на їхню реакцію під час змагання.

Характерними ознаками хвилювання веслувальників, які прийняли участь у нашому ПЕ, були:

- 1 – виникнення сонного та млявого стану;
- 2 – знижений, тривожний настрій, який спортсмени окреслювати словами «я не у своїй тарілці», «мене начебто підмінили» тощо;
- 3 – відчуття важкості у животі, рясне виділення поту на руках та під пахвами, відчуття слабкості тощо.

У результаті обстежені спортсмени-веслувальники не могли виконати потрібні рухові завдання які вони раніше виконували вільно. Незважаючи на те, що вони відчували, що з їхніми м'язами усе добре, з-за високої нервової напруги вони не здатні були виступати належним чином, демонструвати свою звичайну майстерність. Особливо яскраво це виявлялося перед стартом. У результаті добре підготовлені спортсмени, які напередодні демонстрували свою перевагу навіть над значно сильнішими та досвідченішими суперниками, виходячи на старт змагань програють, ніби їх підмінили.

Іноді рівень психічної напруги в процесі виступу залучених до ПЕ спортсменів на змаганні бував ледь помітним, проте все ж достатнім для того, щоб негативно вплинути на результат. Такий стан спортсмена часто проявлявся у тому, що веслувальник, наприклад, не доводив гребок до кінця з належною силою, збивався з темпу тощо. Навіть якщо спортсмен не усвідомлював цього напруження, воно все одно впливало на його дії негативно. Це можна пояснити тим, що коли нервова напруга значно зростає, м'язи стискаються, створюючи тиск на кровоносні судини і порушуючи нормальний приплив крові до нервової і м'язової тканин. Подібне порушення нормального кровообігу організму призводить до відповідних функціональних розладів, які спричиняють порушення травлення, викликають головний біль, почуття слабкості тощо, а також породжують у спортсменів відчуття, начебто вони вже брали участь у змаганні. Коли спортсмени з такою м'язовою напругою починають здійснювати змагальну діяльність, їхня скутість перетворюється на координаційну напруженість, викликаючи порушення міжм'язової координації й загальну дискоординацію рухових дій. Подібна скутість у певній мірі охоплює всі м'язові групи. У результаті м'язи, які не повинні були скорочуватися, стають активними, перешкоджаючи виконувати ті чи інші рухи за рахунок м'язів, які це повинні робити.

Ще одним небажаним явищем при психічній перенапрузі є виділення в організм спортсмена низки біохімічних сполук, які виникають від думок про майбутні змагання. Вже до змагання у разі великої напруженості в організмі

спортсмена виникають токсичні явища. В обмеженому обсязі у певні моменти часу виділення в кров цих біохімічних сполук може бути навіть корисним для виконання потрібних рухових дій. Проте у великій кількості, й тоді, коли такі виділення не стимулюють потрібну м'язову діяльність, вони викликають у спортсмена млявість і сонливість.

Небажаним відчуттям, яке спортсмени відчують при надмірній нервовій напрузі, є поверхнєве, нерівне та прискорене дихання, що виникає через скутість м'язів дихального апарату. При цьому спортсмени не отримують з повітрям, що вихається, потрібної кількості кисню, і неповно звільняють легені від бідного киснем повітря при видиху. Це призводить до часткового запаморочення, нудоти, головного болю та інших неприємних відчуттів і, звичайно, прискореної ЧСС, що далі погіршує нервовий стан спортсменів, виводячи їх з душевної рівноваги.

Хвилювання і нервова напруженість, що виникають у спортсменів перед стартом, сприяють низці небажаних явищ, взаємно супутніх одне одному, викликаючи у них поганий настрій, нерідко змушуючи думати про те, щоб взагалі закінчити заняття спортом і, що найгірше, заважають правильній роботі м'язів.

3.2. Експериментальне підтвердження авторської методики регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках

Для того, щоб допомогти спортсменам усунути свої нервові напруження, навчити їх долати передстартові напруження, нами упродовж півтора років проводилися дослідження з метою розроблення практичних заходів з метою усунення зазначених негативних явищ. Практичний досвід провідних тренерів та спортсменів-веслувальників, результати досліджень авторів [3–5, 20, 34 та ін.], а також вивчення та аналіз статистичних показників отриманих нами даних дали змогу ствердити, що цю важливу проблему можна значною мірою

вирішити не лише за рахунок застосування методик самонавіювання та інших психологічних засобів і методів, а й застосовуючи спеціальні фізичні вправи. У зв'язку з цим нами було розроблено кілька комплексів таких спеціальних фізичних вправ, виконання яких кваліфікованим веслувальниками на байдарках перед стартом давало змогу істотно знизити високу передстартову психічну напругу. Ці вправи насамперед спрямовані на зниження м'язової напруженості, що зазвичай заважає виконанню рухових завдань із максимальною ефективністю, і призводить до надмірної та швидкої втоми. Їх систематичне виконання виявилось достатньо ефективним.

На думку багатьох веслувальників і тренерів, запропоновані нами комплекси таких вправ дуже ефективні, так як вони не тільки знижують м'язову напругу, а й запобігають шкідливим наслідкам надмірної нервової напруженості. Систематичне виконання цих вправ допомагає виховувати так зване «почуття розслаблення», але це, в свою чергу, дає змогу спортсмену відчувати початок настання навіть мінімального рівня напруженості, навчитися керувати розслабленням власних м'язів, що сприяє підвищенню спортивних досягнень.

Аналіз результатів проведеного нами природного ПЕ дає змогу стверджувати, що запропоновані комплекси вправ корисні навіть для тих веслувальників, які не відчують будь-якої помітної передзмагальної нервової напруженості. Ці вправи тренують м'язи таким чином, щоб вони, незважаючи навіть на гостру нервову напруженість, не перешкоджали фізичним змінам в організмі, які шкідливо відбиваються на спортивних показниках спортсмена.

ПЕ також виявив, що у веслувальників, які відрізняються своєю завзятістю, ентузіазмом і вже відпрацьованим контролем над м'язами, ефективність цих вправ давалася взнаки швидше, ніж в інших спортсменів, яким для цього необхідний був значно довший період. Чим більше веслувальники використовували дані вправи на тренуваннях, тим легше їм ставало їх виконувати перед змаганнями й швидше усувалась нервова напруженість. Якщо веслувальники виконували ці вправи систематично

упродовж кількох тижнів, їм уже не було потреби нагадувати про необхідність їх виконання перед змаганнями. В процесі їх застосування спортсмени починали почуватися набагато краще, і, помітивши такі міни власного самопочуття, звикали виконувати їх без нагадувань. Дані вправи корисні і для самих тренерів, у яких часто виникає гостра нервова напруга перед виступами своїх вихованців, або упродовж самого змагання.

Як приклад, нижче наведено один із таких комплексів, апробованих нами у природному ПЕ у кваліфікованих веслувальників на байдарках з ЕГ:

1. В.П. – сидячи чи лежачи. Глибокий вдих, легке напруження м'язів усього тіла (рук, плечей, шиї, живота, ніг, стоп). Поки м'язи напружені, на 4 с затримується дихання. Потім виконується повільний видих, м'язи максимально розслабляються. Повторити 8–10 разів, щоразу збільшуючи ступінь розслаблення м'язів. Розслаблення необхідно завжди пов'язувати з якимось словесним сигналом аби відчувати себе розслабленим після великої напруги.

2. В.П. – лежачи на спині, підтягнувши ноги таким чином, щоб ступні повністю лежали на підлозі. Глибокий вдих, сильно притиснути коліна одне до одного. Залишатися в такому положенні кілька секунд, потім виконати повільний видих, коліна вільно «падають» убік. При цьому потрібно стежити, щоб коліна «падали» самостійно, а не опускалися за рахунок скорочення м'язів. Повторити 8–10 разів.

3. В.П. – стоячи, ноги нарізно (розставлені в боки, як зручніше). Глибокий вдих, витягнути руки за головою та сильно потягнутися. Напружити усі м'язи, затримавши це положення упродовж кількох секунд. Потім виконати повільний видих і розслабити усі м'язи. Руки мимоволі опускаються додолу, підборіддя опускається на груди, коліна трохи згинаються, плечі опускаються, спортсмен як би «розвалюється». З цього положення злегка підстрибнути, даючи можливість м'язам вільно «бовтатися». Повторити 8–10 разів.

4. В.П. – стоячи, ноги нарізно (розставлені в боки, як зручніше), коліна зігнуті, на них лежать руки, голова прямо. Глибокий вдих, напружити усі м'язи, залишатися в цьому положенні упродовж кількох секунд. Видихнути, верхня

частина тіла та голова вільно «провалюються» між колін. Повністю «провалившись», затримати цю розслаблену позу упродовж кількох секунд. Виконати ще один глибокий вдих, трохи підняти верхню частину тіла і опуститися розслабленим ще більше, доки тильна частина рук не буде вільно лежати на підлозі. Повторити 8–10 разів.

5. В.П. – сидячи на стільці, тулуб тримати прямо, поклавши пальці обох рук на верхню частину живота. Глибокий вдих, напружити м'язи живота та зафіксувати це положення упродовж 1 секунди. Зробити видих та розслабити м'язи живота. Легко помасажувати м'язи живота пальцями упродовж кількох секунд. Повторити 8–10 разів.

6. В.П. – стоячи, сидячи чи лежачи. Виконати у певному темпі кілька повільних ненапружених глибоких вдихів. При вдиху трохи напружувати всі м'язи, при видиху повністю розслабитися. Виконувати цю вправу упродовж 1–3 хвилин. Переконавшись, що досягнуто максимального розслаблення, виконати невеликий вдих і розслабитися ще сильніше.

7. В.П. – сидячи зручніше. Не напружуючись, по черзі обертати ступні ніг, голову, щелепу, плечі, кисті рук. Кожен вид обертання виконувати по 40–50 секунд. Амплітуда обертань має бути якнайбільшою. Виконувати вправу повільно і так, щоб тіло було розслабленим.

Для розслаблення м'язів стегон і тазу, які є центром максимального напруження, необхідно лягти на спину і виконати обертові рухи в такому порядку: повільно і розслаблено відвести ногу якнайбільше убік, далі зігнути її в колінному суглобі, «вивернути» назовні таким чином, щоб зовнішня сторона коліна та кісточки були повернуті до підлоги; підвести коліно до грудей; потім перенести коліно до іншої сторони грудей, «вивертаючи» ногу в колінному суглобі так, щоб внутрішня сторона коліна та кісточки були повернуті до грудей; закінчити обертання випрямленням ноги, пересуваючи її якнайдалі всередину таким чином, щоб вона перетинала лінію тіла, далі повернути її у В.П. Якщо ця вправа виконується повільно, без напруги, вона швидко призводить до дуже хороших результатів для розслаблення.

8. Стрибки розслабившись, далі виконати кілька разів імітацію змагальних рухів, якнайбільше розслабившись, вдихаючи щоразу під час рухів, що імітують гребок.

Весь комплекс цих вправ підтвердив свою ефективність у природному ПЕ ($p < 0,01$) у період від його початку до змагального періоду (чемпіонат України з веслування на байдарках і каное 2022 року, 08–10 вересня, м. Умань).

Тренери-практики для оцінювання рівня передстартового нервово-психічного напруження спортсмена застосовують велику кількість різноманітних методик. У нашому експерименті для цієї мети обрано найпростіші з них, але ті, що достатньо апробовані, нескладні в обробці та тлумаченні результатів, а також не потребують використання складної та дорогої апаратури. Опанування цими методиками під силу будь-якому практичному тренеру, лікарю, психологу тощо.

Для визначення динаміки передстартового збудження й характеристик передстартового стану спортсменів ЕГ пальпаторно (на променевій артерії) реєструвалась ЧСС упродовж 60 с після 3–4 хв. розслаблення. Реєстрація ЧСС здійснювалась у тренувальні дні за 10 хв. до тренування, а також у дні змагань за 30–40 хв. і за 5–10 хв. до старту. Виявилося, що особливо помітними передстартові зрушення були упродовж останньої години, або навіть упродовж кількох десятків хвилин до старту.

Паралельно проводилось педагогічне спостереження над поведінкою спортсменів, фіксувались їхні розмови, проводилося спеціальне опитування для з'ясування їх передстартового стану. Аналіз отриманих даних показав, що на початковому етапі дослідження з 14-ти веслувальників, зарахованих до ЕГ, передстартовий стан одного спортсмена можна було віднести до категорії «бойової готовності», восьми спортсменів – до «передстартової лихоманки», і п'яти – до «передстартової апатії». Результати дослідження передстартових станів спортсменів, зарахованих до контрольної групи, виявились практично ідентичними показникам спортсменів з ЕГ (рис. 3.1).

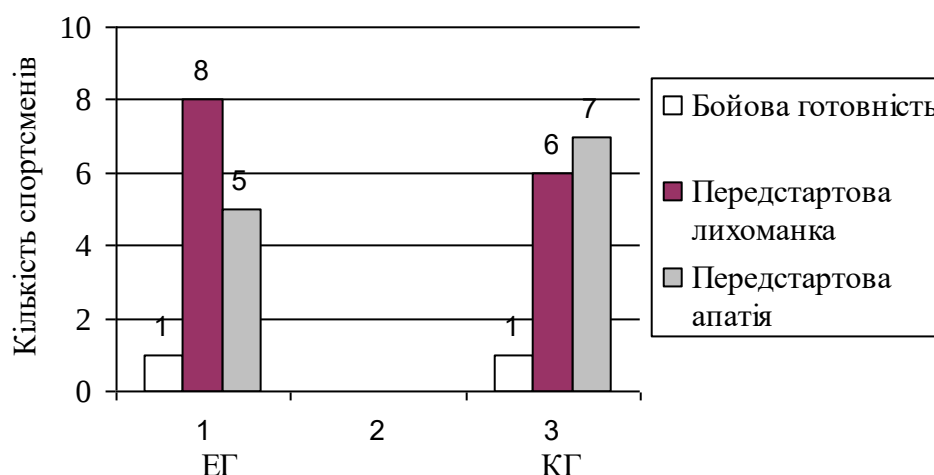


Рис. 3.1. Гістограма розподілу веслувальників ЕГ і КГ за видами передстартових станів до ПЕ

Застосування запропонованих нами комплексів спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміну передстартових станів веслувальників, дали змогу отримати позитивні зрушення у показниках передстартових станів веслувальників, зарахованих до ЕГ, особливо помітні упродовж останніх десятків хвилин до старту. Так, у восьми з 14-ти веслувальників з ЕГ передстартові реакції найчастіше виникали безпосередньо перед стартом, а у п'яти – за 1–2 години до старту. Їхні передстартові стани змінювалися й упродовж процесу підготовки до змагань. Ця обставина ураховувалася, й цим спортсменам своєчасно надавалася відповідна підтримка. Веслувальники, передстартові стани яких можна було віднести до таких категорій, як «передстартова лихоманка» або «передстартова апатія», показували на змаганнях гірші результати, ніж на тренуваннях.

Дослідження фахівців [67] показали, що переважна більшість психологів, психіатрів та фізіологів, які досліджували проблеми психології спорту, розробили низку методик для дослідження й регуляції рівня збудження у спортсменів до, під час ходу змагань і після виступу. При цьому деякі методики виявились доволі точними, оскільки вони ґрунтувались на результати тестування зовнішніх периферичних реакцій, й реально допомагають

спортсменам. Однак, зазначені методики по суті є результатом узагальнення клінічного досвіду без будь-якого експериментального обґрунтування чи методології.

При аналізі результатів ПЕ виявилась чітко виражена тенденція істотного впливу рівня передстартових станів веслувальників на результативність їхніх виступів на змаганнях [36]. Підсумкові результати дослідження передстартових станів у спортсменів, зарахованих до ЕГ та КГ після ПЕ наведено на рис. 3.2:

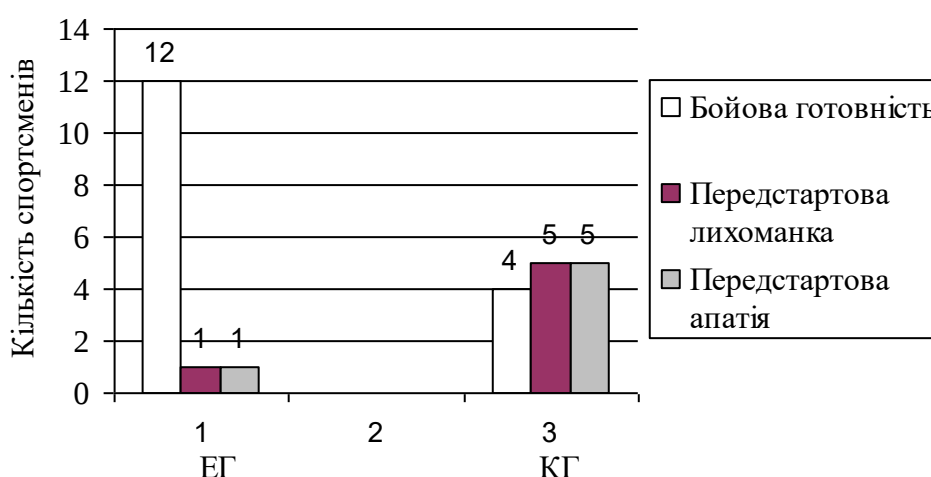


Рис. 3.2. Гістограма розподілу веслувальників ЕГ і КГ за видами передстартових станів після ПЕ

Аналіз отриманих даних показав, що наприкінці дослідження з 14 веслувальників, зарахованих до ЕГ, у 12 передстартові стани можна було зарахувати до категорії «бойової готовності», і лише по одному спортсмену – до категорій «передстартової лихоманки» і «передстартової апатії». Натомість у спортсменів з КГ таких позитивних змін не сталося.

Розроблені нами комплекси експериментальних фізичних вправ веслувальники з ЕГ виконували щодня вранці після підйому й увечері перед сном (а особливо ретельно – останнього вечора напередодні змагань), а також у будь-який час, коли спортсмени починали відчувати появу стану нервової напруги. Крім того, експериментальні вправи також виконувались частинами в

паузах між стартами в процесі змагань для того, щоб запобігти виникненню нервової напруги, що викликалася збудженням і наростаючою втомою. Така напруженість викликає у спортсменів негативну налаштованість перед самим стартом і сприяє низці негативних явищ, які посилюють одне одного. Ці вправи допомагали спортсменам почуватися невимушено, спокійно, бадьоро. Вони знижували у випробуваних втому, зберігали бадьорий настрій, а також «психологічну форму», яка є складовою спортивної форми.

Щоб зняти нервову напругу перед сном, спортсмени з ЕГ, вже перебуваючи у ліжку і намагаючись заснути, виконували у певному темпі кілька повільних, ненапружених глибоких вдихів. При вдиху вони трохи напружували всі м'язи, а при видиху намагалися повністю розслабитися. Цей комплекс виконувався ними упродовж 2–3 хвилин. Переконавшись, що досягнуте максимальне розслаблення, спортсмени виконували неглибокий вдих і розслаблювалися ще більше.

Скрізь, де тільки це було можливим, веслувальники з ЕГ виконували будь-яку з цих вправ. Після її виконання упродовж певного часу вони обирали ті групи м'язів, які вимагають більшої уваги, особливо м'язи кистей рук, щелепи, плечей і черевного преса; визначивши, які м'язи більше напружені, цим м'язам приділялась особлива увага. Учасникам ПЕ з ЕГ рекомендувалось виконувати будь-яку можливу в цих умовах вправу з комплексу щоразу, коли вони відпочивали між стартами, і чекали на свою чергу, сидячи на лавці тощо.

Отримані нами в процесі ПЕ результати дають змогу висунути під сумнів належну ефективність загальноприйнятих методів боротьби з передстартовою нервовою напругою, за якими спортсмени приділяють дуже багато часу на те, щоб опанувати мистецтво розслаблення зусиллям волі. Багаторічний практичний досвід показує, що спроби насильницького зниження нервової напруженості, як правило, закінчуються невдачею, оскільки вони не ураховують функції м'язів та їх зв'язку з нервовою системою. Спортсменам, у яких під час нервової напруженості виникає порушення рівноваги між фізичними та розумовими діями, потрібні не насильницькі розслаблення та

свідоме відволікання мозку від занепокоєння, а фізичні вправи. Під час нервової напруженості необхідно заспокоїти мозок, а м'язам дати відповідні спеціальні фізичні вправи, після чого розслаблення виникає природним чином. Спеціальні фізичні вправи, які виконуються свідомо, під контролем головного мозку, і спрямовані на приведення до оптимального стану м'язів та інших елементів тіла, є ефективним засобом боротьби з нервовою напруженістю.

Урахувавши, що нервова напруга буває найбільшою ближче до кінця дня, коли спортсмен стомлений і потребує повноцінного сну, ми пропонували учасникам ПЕ, зарахованим до ЕГ, ще одну систему спеціальних вправ, які можна виконувати в ліжку або на окремому матраці:

1. В.П. – лежачи на спині, витягнувшись на всю довжину. Під голову підкласти дуже низьку подушку, або нічого не підкладати, але голова повинна торкатися матраца потилицею, але не верхньою частиною. Стопи ніг повинні бути вільно розгорнуті назовні так, щоб розслабилися внутрішні м'язи тазу. Вправу потрібно починати з рук. Спочатку необхідно зігнути пальці й напружити м'язи рук, потім нарощувати натяг м'язів до максимуму, утримати його упродовж хвилини й розслабити. При цьому необхідно зосередити увагу на доброму опануванні техніки виконання цієї вправи руками, що дасть змогу в подальшому легше використовувати подібні вправи для інших частин тіла і для всього тіла загалом.

2. Після оволодіння зазначеною вправою руками можна переходити до ніг, так само скорочуючи та розслаблюючи їх м'язи. Щоб скоротити м'язи ноги, можна, випрямивши ногу в коліні, притиснути її до матраца; сильне напруження м'язів утримати упродовж хвилини, з наступним розслабленням. Піднімання ніг від матраца необхідно робити так, щоб скоротилися великі черевні м'язи. Утримавши зазначені м'язи у скороченому стані упродовж кількох секунд, розслабити їх. Далі, поклавши руки за голову, піднімати голову та плечі так, щоб напружувалися м'язи черевного преса та міжреберні м'язи. Утримавши їх в напруженому стані упродовж кількох секунд, повністю розслабити.

3. Навчитися розслабляти головні м'язи ший: піднявши голову з матраца, нахилити її вперед доти, поки не напружаться м'язи ший. Потримавши так голову упродовж хвилини, розслабитися й дати голові вільно впасти на матрац. Так само виконувати вправу для бічних шийних м'язів, повертаючи голову то в один, то в інший бік таким чином, щоб попрацювали усі зазначені м'язи. Потім спокійно полежати, тримаючи руки таким чином, щоб вони торкалися кінцями пальців матраца. Далі уявити, що саме з цього починається напруга усіх м'язів, а потім постаратися відчутти зменшення м'язової напруги по мірі їхнього розслаблення. Далі спробувати відчутти, як скорочення та розслаблення м'язів проходить по всьому тілу.

Наведений вище щоденний комплекс спеціальних фізичних вправ, що виконується перед сном упродовж 15-ти хвилин, істотно знижує у спортсменів розумове і нервово напруження. У більшості випадків після виконання такого комплексу вони поринали у глибокий освіжаючий сон завдяки появі своєрідного виходу для збудженого мозку, зниженні напруженості м'язів, а також завдяки відновленню нормального кровообігу. Виконання описаного вище комплексу вправ для досягнення бажаних показників вимагає від спортсменів прояву великої сили волі та самодисципліни. Досвід показує що вправи комплексу засвоюються ефективніше, коли їх показувати іншим. Вони забезпечують належний контроль над напругою, що виникає, і при систематичному їх застосуванні у спортсменів зникають негативні наслідки нервових напруг.

Результати проведеного природного ПЕ зведено у табл.3.1.

З результатів, наведених у табл. 3.1, можна констатувати, що у веслувальників на байдарках з ЕГ на човнах класу К-1 на дистанції 1000 м упродовж ПЕ відбулися суттєві позитивні зміни результатів з імовірністю $p < 0,01$. Зазначені зміни можуть свідчити про те, що передстартові стани веслувальників обумовлюють їхньою готовністю до виступу на важливих змаганнях.

Проведений аналіз вихідних та кінцевих показників тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих веслувальників на байдарках свідчить, що у процесі дослідження найбільш достовірні позитивні зміни спортивних результатів відбулися у спортсменів, зарахованих до ЕГ.

За підсумками проведеного природного ПЕ у представників ЕГ виявилися більш стійкі ознаки передстартової готовності, і вони були віднесені до групи «бойової готовності». У спортсменів з КГ достовірних змін у цьому напрямку не виявлено. Таким чином отримані дані підтвердили позитивний вплив розробленої нами методики на спортивну результативність веслувальників на байдарках.

Таблиця 3.1.

Зміна спортивних показників веслувальників на байдарках кваліфікації МС і КМС на човнах класу К-1 на дистанції 1000 м упродовж ПЕ (n = 14)

Група	Спортсмен	Спортивний показник, хв.,с	
		Початок ПЕ	Після ПЕ
ЕГ	Н.О. – МС	4:12	3:50
	Г.С. – КМС	4:11	3:51
	Б.О. – КМС	4:18	3:52
	Н.М. – МС	4:15	3:52
	А.В. – КМС	4:13	3:58
	Р.Ю. – КМС	4:14	3:58
	М.С. – КМС	4:17	4:00
$X \pm S$		$4:14,4 \pm 0,026$	$3:54,6 \pm 0,041^*$
КГ	Л.В. – КМС	4:17	3:56
	К.І. – КМС	4:16	4:23
	А.О. – МС	4:14	3:51
	К.А. – МС	4:14	4:24
	Т.Е. – КМС	4:13	4:25
	С.І. – МС	4:11	3:54
	С.А. – КМС	4:10	технічний схід
$X \pm S$		$4:13,8 \pm 0,025$	$4:09,0 \pm 0,167$

Примітка: * - показник статистично істотно відрізняється від початкового значення (на початку ПЕ) при $p < 0,01$.

У зв'язку з викладеним вище, очевидно є актуальність пошуку варіантів раціонального розподілу передстартового навантаження у різних періодах

тренування веслувальників на байдарках. Правильно заплановані варіанти раціонального розподілу передстартового навантаження повинні сприяти успішному їх виступу на змаганнях.

У результаті проведеного ПЕ відбулося достовірне поліпшення передстартової готовності спортсменів з ЕГ на дистанції 500 м, тоді як у веслувальників з КГ результати залишилися приблизно на початковому рівні. Результати спортивних показників веслувальників, зарахованих до ЕГ та КГ на дистанції 500 м (К-1) на початку і після ПЕ, зведені у табл. 3.2 і 3.3.

Результати тестування спортсменів з ЕГ і КГ свідчать про достовірне покращення показників у спортсменів обох ЕГ як на дистанції 500 м, так і на дистанції 1000 м. Отримані нами дані підтвердили позитивний вплив розробленої нами методики на спортивну результативність веслувальників на байдарках.

Досягнення поставленої у дослідженні мети також залежало від відношення до нашого проекту і кваліфікації тренерського складу спортивної школи. Упевнене володіння тренерами знаннями про важливість правильної методики оптимізації передстартових станів забезпечило вищі спортивні показники у веслувальників, зарахованих до ЕГ.

Високий рівень передстартової готовності виявили переважно спортсмени, які мають вищу спортивну кваліфікацію і перебувають у помірному рівні тривожності. Веслувальники, зараховані до КГ, як правило, виявляли вищий рівень емоційної тривожності перед стартом. Це й обумовлювало те, що їхні спортивні результати були гіршими.

Наведені вище результати ПЕ дають змогу сподіватися, що обраний нами напрямок з педагогічного регулювання передстартової готовності веслувальників відповідно до їхньої фізичної підготовленості та у поєднанні з об'єктивною характеристикою їхнього здоров'я є достатньо перспективним для вдосконалення системи підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках, що сприятиме демонстрації ними високих спортивних результатів.

Таблиця 3.2

**Індивідуальні результати спортсменів кваліфікації МС і КМС,
зарахованих до ЕГ і КГ, на дистанції 500 м (човен К-1, n=18)**

Ініціали спортсмена	Час, хв.. с, вихідний рівень	Час, хв. с, після ПЕ
МС, КГ		
А.О.	1:55	1:53
В.С.	1:59	1:58
К.А.	1:56	1:55
С.І.	2:00	1:57
Я.П.	1:57	1:56
Сума часу; $X \pm S$	9:46,8; $1:57,4 \pm 0,020$	9:39,0; $1:55,8 \pm 0,020$
МС, ЕГ		
В.В.	1:56	1:52
Н.О.	1:57	1:53
Н.М.	1:59	1:52
Х.А.	1:59	1:51
Ю.І.	1:57	1:50
Сума часу; $X \pm S$	9:47,4; $1:57,5 \pm 0,013$	9:18,0; $1:51,6 \pm 0,012$ *
КМС, КГ		
К.І.	2:02	2:00
Л.В.	2:06	2:03
С.А.	2:04	2:02
Т.Е.	2:01	2:00
Сума часу; $X \pm S$	8:13,2; $2:03,4 \pm 0,022$	8:04,8; $2:01,2 \pm 0,015$
КМС, ЕГ		
Б.О.	2:03	1:54
Г.С.	2:03	1:57
М.С.	2:04	1:55
Р.Ю.	2:06	1:55
Сума часу; $X \pm S$	8:16,2; $2:04,1 \pm 0,014$	7:41,4; $1:55,4 \pm 0,012$ *

Примітка: * - достовірно при $p < 0,05$

Апробована у ПЕ авторська експериментальна методика сприяє індивідуальній оптимізації передстартової готовності кваліфікованих веслувальників та досягненню ними високих спортивних результатів.

Таблиця 3.3

Зведені спортивні результати веслувальників на байдарках, зарахованих до ЕГ і КГ, на дистанції 500 м (човни К-1, n=18)

Кваліфікація веслувальників	Час, хв., с			
	КГ		ЕГ	
	Вихідний рівень	Після ПЕ	Вихідний рівень	Після ПЕ
МС	1:57,4 ± 0,020	1:55,8 ± 0,020	1:57,5 ± 0,013	1:51,6 ± 0,012
	p<0,05		p<0,01	
КМС	2:03,4 ± 0,022	2:01,2 ± 0,015	2:04,1 ± 0,014	1:55,4 ± 0,012
	p<0,05		p<0,01	

Примітка: МС – 10, з них в ЕГ – 5; КМС – 8, з них в ЕГ – 4

Відомо, що найбільш достовірним показником ефективності тієї чи іншої методики вдосконалення тренувального процесу є спортивний результат на змаганнях. Розроблена нами методика використання спеціальних фізичних вправ сприяла оптимізації передстартових станів веслувальників ЕГ, що позитивно відобразилося на їх спортивних результатах (призових місцях на відповідальних змаганнях); водночас ніхто з числа спортсменів, зарахованих до КГ, таких результатів не продемонстрував.

3.3. Оптимізація передстартових станів у кваліфікованих веслувальників на байдарках до та під час їхньої участі у змаганнях

Упродовж останніх днів перед змаганнями завершується етап безпосередньої підготовки спортсменів до цих змагань. Тоді й повинна забезпечуватися остаточна оптимізація їх передстартових станів. Й особливо упродовж цих днів не можна припускати помилок щодо обсягу та інтенсивності тренувань, режиму, відпочинку та інших компонентів підготовки. Під час участі залучених до ПЕ веслувальників у багатоденних змаганнях їх

практично не відвідували друзі й глядачі-уболівальники, а також їхні суперники, так як це спричиняє додаткове психічне напруження спортсменів. Наші спортсмени зустрічалися з суперниками лише для ознайомлення з їх технікою і тактикою, для спостереження за їх змагальною діяльністю під час виступів на інших дистанціях тощо, але у випадку, коли до змагання ще багато днів і є можливість не пізніше ніж за тиждень відчувати атмосферу спортивної боротьби. Слід пам'ятати, що відвідування змагань різко підвищує напругу спортсменів, унаслідок чого упродовж наступних двох – трьох днів може настати різке зниження їхньої працездатності. Однак, зазвичай, через два – три дні працездатність знову досягає максимального рівня.

Упродовж останніх днів до змагання не можна порушувати звичний спосіб життя спортсменів, а особливо – розпорядку дня й режиму харчування. Також не можна застосовувати масаж спортсменам, яким його раніше ніколи не робили. Не можна також відпочивати лежачи більше, ніж завжди, говорити про можливі виграші, про майбутні спортивні результати тощо.

Загальне тренувальне навантаження учасникам ПЕ за один – два тижні перед змаганням зазвичай зменшували, аби досягти повного відновлення усіх їхніх функціональних можливостей і максимальної працездатності організму. Також зменшувався обсяг спеціального тренувального навантаження. Обсяг навантаження для збереження загальної витривалості та працездатності, а також тривалість активного відпочинку упродовж останніх днів перед змаганням можуть і не знижуватися, проте їх інтенсивність переважно зменшується. Після таких навантажень веслувальники на байдарках переважно повністю відновлювались упродовж нічного сну. Зменшене за обсягом навантаження упродовж передзмагальних днів підтримувало належний функціональний стан веслувальників, залучених до ПЕ, і, що особливо важливо, підвищувало у них працездатність ЦНС.

Для досягнення найвищої працездатності ЦНС кваліфікованих веслувальників на байдарках до змагання автори [27] рекомендують використовувати природне підвищення збудливості ЦНС, що виникає

упродовж останніх дні перед змаганням, бо при підвищеній оптимальній збудливості нервових клітин вони відповідають на подразники більш енергійною діяльністю. Успіх спортсмена у змаганнях значною мірою залежить від оптимального стану збудливості нервових клітин, і підвищення збудливості ЦНС через її провідну роль в організмі позитивно впливає на всі його органи та системи, які визначають працездатність. Тому підвищення тону ЦНС сприяє швидкості дій, ефективного прояву сили, у тому числі й «вибухової» сили, необхідної під час веслування на байдарці.

Упродовж останніх днів перед стартом дуже важливо забезпечити усім спортсменам досягнення максимальної працездатності тих нервових центрів, які визначають рухові дії в обраному виді спорту та спортивні досягнення у ньому, що можливе лише шляхом повного відновлення їхніх функціональних можливостей після багатьох тижнів підготовки. Веслувальники – учасники нашого ПЕ, які спеціалізуються на коротких спринтерських дистанціях, досягали цього шляхом полегшених тренувань (з інтенсивністю 80–90% від змагального) та засобів відновлення упродовж 5–7 останніх днів до змагання.

Зазвичай, спортсмени починають хвилюватися за кілька днів до змагань, хоча не завжди це відчують. Передовий досвід показує: чим вище у спортсменів почуття відповідальності, тим раніше у них виникають процеси збудження й істотно підвищується напруженість, тобто підвищення збудливості виникає упродовж декількох днів перед стартом. Необхідно, щоб збудливість досягла високого рівня саме у день змагання, й утримувалася на цьому рівні упродовж усіх наступних днів його проведення.

Необхідно мати на увазі, що коли упродовж передстартових днів (як правило, напередодні старту) збудження досягне дуже високого ступеня (цьому сприяють умови життя на новому місці, розмови про майбутній старт, зустрічі з суперником, думки про можливі результати тощо), то може виникнути охоронне гальмування (зазвичай це відбувається під час нічного сну), що оберігає нервові клітини від перенапруги та виснаження. У цьому випадку

спортсмени, які відчували себе напередодні старту повними сил та енергії, прокидаються знесиленими.

Багаторічний досвід підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках показує, що перед змаганням найкращий режим – два дні відпочинку, третій – розминка, четвертий – змагання. При такій побудові тренувального процесу передстартовий стан спортсменів, що посилюється, досягає найвищого рівня саме в день змагання. Деякі веслувальники, налаштовуючись показати високий результат у відповідальному змаганні, додавали ще день відпочинку, припускаючи, що наберуться більше сил. Проте результати виходили негативними. Напередодні змагань вони почували себе на підйомі та були готові до виграшу. Проте наступного дня вони відчували себе млявими і знесиленими. У змаганні вони виступали погано, у них були виявлені низька швидкість і відсутність легкості рухів, які виконувались зі значно більшими зусиллями. Очевидно причиною цього виступає охоронне гальмування – нервові клітини захищаються від перезбудження, яке може їх виснажити й пошкодити. Тому щоразу, як тільки витрата ресурсів нервових клітин досягає певної межі, у них відбувається перехід від стану збудження до стану гальмування, і їх працездатність істотно знижується. У таких випадках спортсмени стверджують, що перехвилювалися, перегоріли. Для того, щоб не допустити подібного явища, спортсмени, залучені нами до ПЕ упродовж останніх днів перед стартом відволікалися від спортивних проблем, заповнюючи вільний час бесідами з питань, не пов'язаних з майбутнім змаганням, дивилися кінофільми, читали тощо. Збудження напередодні старту не повинне заважати їхньому сну.

До старту деякі з учасників ПЕ відчували надзвичайно високу напруженість, яка часто буває у спортсменів-новачків, які уперше беруть участь у відповідальних змаганнях. У цьому випадку для них проводили полегшене тренування. Фізичні вправи відразу знижували ступінь напруги, але ні в якому разі вправи з обраного виду спорту. Основним засобом залишається щоденне виконання фізичних вправ, які спортсменів надмірно не збуджують, але у

цьому випадку притримана таким чином збудливість зростає, особливо к день старту. Цього не можна допускати веслувальникам, які виступають на довгих дистанціях.

Веслувальникам, що спеціалізуються на дистанціях, проходження яких триває більше хвилини, необхідне повне відновлення функціональних можливостей ЦНС, не допускаючи значного підвищення її збудливості у стартові дні. Інакше значне підвищення збудливості ЦНС знизить економічність функцій деяких органів та систем організму і знизить працездатність. У результаті збільшаться енергетичні витрати й погіршиться спортивний результат. Для запобігання цьому знижувати збудливість у передзмагальні дні доцільно шляхом щоденного виконання таких фізичних вправ, як тривалі пробіжки уранці, і включенням подібної роботи до основних тренувальних занять. Крім цього, може бути запланована тривала робота (20–30 хв.) у спокійному темпі за 6 годин перед стартом, а також обов'язкова тривала розминка.

У веслувальників даного профілю загальний обсяг тренувальних навантажень упродовж останнього тижня перед стартом порівняно з звичайним повинен зростати, а в останній день – набагато зменшуватись. Але зменшуватися повинен лише обсяг, а інтенсивність, особливо за три дні до змагання, повинна залишатися на коротких відрізках на змагальному рівні, або навіть трохи її перевищувати.

Не можна допускати повного відпочинку від тренувань перед стартом упродовж багатьох днів. Максимального відновлення працездатності до старту та досягнення максимальних функціональних можливостей можна досягти шляхом зниження тренувального навантаження, а не збільшення кількості днів відпочинку. Для найсильніших веслувальників, залучених до ПЕ, планувався лише один день відпочинку, а другого дня – напередодні змагання – проводилося полегшене, а іноді й дещо напружене тренування. Деякі з них узагалі обходились без повного відпочинку, замінюючи його активним відпочинком (прогулянки, крос тощо), однак це для них має бути звичним.

За 24 години до старту учасники ПЕ виконували розминку (таку, як завжди перед тренуванням), або проводили легке тренування. У розминці вони не напружувалися до потовиділення, розминалися в теплому тренувальному костюмі. Подібна розминка знімала зайву напругу, підвищувала інтенсивність обмінних процесів і працездатність веслувальників у змаганнях наступного дня. Одноденний пасивний відпочинок напередодні старту виявився ефективним.

Упродовж останніх днів перед змаганнями у тренуваннях особлива увага зверталась на зниження помилок, відхилень та неточностей у техніці. Зазвичай, у передстартові дні у спортсменів зростає збудливість ЦНС, і якщо на цьому фоні вони припускаються помилок у техніці, то ці помилки можуть закріпитися, що позначиться під час змагання. Подібні випадки у веслувальників на байдарках хоча й нечасто, але спостерігаються. У стані високої напруженості може міцно закріпитись як правильна, так і неправильна техніка, тому в такому стані веслувальників не треба вчити новому, якщо немає впевненості у правильному виконанні. У дні змагання та в розминці перед змаганням дуже важливо правильно виконувати техніку змагальних дій, їх частин та спеціальних фізичних вправ.

Підготовка спортсменів до старту передбачає не тільки тренувальний процес, а й відповідні налаштування. Необхідно вивчити суперників, їх сильні та слабкі сторони, ретельно продумати тактичні задуми змагання. Необхідно повторити настанови, щоб закріпити у спортсменів віру у свої сили, у можливості перевершити раніше досягнуті результати.

У день змагання спортсмени не повинні приймати жодних заспокійливих фармакологічних засобів проти підвищення збудливості. Схвильованість у день старту, як правило, допомагає їм виступати успішніше. Заборонено також приймати будь-які збуджувальні засоби.

На змагання спортсмени, залучені до ПЕ, приїжджали за 60–80 хвилин, щоб швидко переодягтися і виконати розминку. Але у випадку, коли треба підготувати та перевірити спорядження, ще раз переконатись у готовності човна, слід приїжджати раніше. Розминку спортсмени розпочинали з таким

розрахунком, щоб закінчити її незадовго до участі у змаганні. У них була заздалегідь розроблена розминка з її дозуванням та тривалістю відповідно до їх індивідуальних особливостей. Природно, що спортсмени повинні легко переносити навантаження у розминці, і воно має бути звичним. Розминатись перед змаганням вони починали за 40–70 хв. до старту, залишаючи час для проходження реєстрації та відпочинку перед викликом на старт. Дуже важливо, щоб спортсмени заздалегідь випробували свою розминку на відведеному для цього місці та пройшли від нього весь шлях до місця старту, що допоможе їм уникнути зайвої нервозності та не дасть запізнитися на реєстрацію та на старт. На найважливіших змаганнях спортсмени усе повинні робити самі, не розраховуючи на допомогу тренера.

У різних видах веслування розминка проводиться неоднаково (за тривалістю, інтенсивністю, інтервалами відпочинку тощо). Але в усіх випадках має бути забезпечене достатнє розігрівання організму та налаштування на майбутню дистанцію, збереження тіла у теплі (теплий костюм) у перервах для відпочинку та підготовки до виходу на місце старту. Повинна бути також висока концентрація уваги та налаштування на місці старту.

Не можна поспішати та підвищувати інтенсивність виконання вправ у розминці порівняно із звичайним тренуванням. Це буває внаслідок збудження спортсменів. Краще поступово збільшувати навантаження, ніж його форсувати. Необхідно повністю зосередитися на розминці, що виконується, як на засобі забезпечення ефективної участі у змаганні, як на засобі, з якого починається реалізація потенційних можливостей організму, як на способі відчутти наростання налаштованості на боротьбу у змаганні.

Ще перед виходом учасників ПЕ на місце старту вони отримували останнє і дуже коротке налаштування, яке не містило інформації про тактику й вказівок на рахунок ходу змагання, а лише гасла «Впевнені у вашому успіху», «Бажаємо удачі», «Мислимо ми з вами» тощо, які повторювались по кілька разів.

Відомо, що у всіх рухових діях спортсмена під час його участі у змаганні провідну роль грають його думки, які мають найбільшу силу впливу, й у вирішальні моменти спортсмени можуть «гори звернути». Думки, спрямовані на перемогу, зумовлюють силу волі та бійцівські якості, а також приплив енергії. В останні хвилини перед стартом веслувальники подумки відтворювали тренерські настанови стосовно тактичного плану виступу, уваги до основних елементів техніки, збереження холонокровності, віри у перемогу тощо. При виході на старт у веслувальників миттєво виникали спогади про настанови стосовно вольової й моральної підготовки, обов'язок та відповідальність тощо, які призводили до прагнення досягти успіху, перемогти у змаганні. Це прагнення зміцнювало віру у великі власні можливості для перемоги, а реалізувати ці можливості їм допоможе поставлена мета виступити якнайкраще. Для цього треба лиш захотіти її виявити, захотіти сильно, з яскравою, доведеною до реальності впевненістю у своїх силах.

Досконала техніка й міцна рухова навичка дають змогу спортсменам не замислюватися, як виконувати дії, яку проявляти силу, швидкість, витривалість, спритність чи гнучкість. Вони спрямовують свої рухові дії лише на виконання мети: чітко виконати ці дії, випередити суперників, потужніше виконавши гребок, спостерігати за діями суперників тощо. Це якраз і є головним чинником, який обумовлює успішну участь у змаганні. Тому в процесі змагання спортсменам надзвичайно важлива спеціальна спрямованість їхніх думок на мету та ефективність змагальних рухових дій. При цьому спортсмени не повинні допускати жодних сумнівів у своїй впевненості витримати і зуміти подолати усі складнощі, що можуть виникнути. Якщо виникають думки про програш, то й негативний результат стане цілком можливим. Сумніви у своїх можливостях – головний ворог, і спортсмени це повинні знати. Тому обов'язково треба акцентувати їхню увагу на підтримці впевненості у власних силах та в успіху, оскільки невпевненість найчастіше виникає легше, ніж впевненість. Однак ніколи не можна виходити на старт і починати змагання з почуттям власної переваги, навіть маючи слабких суперників, тим більше не

«вішати собі медаль», ще її не вигравши. Також не можна і переоцінювати суперників, змирившись наперед із програшем. Подібні думки ведуть до зниження налаштованості на спортивну боротьбу та погіршують рівень прояву потенційних можливостей і можливість досягнень високих показників. Набагато розумніше чекати від суперника здобуття певної переваги навіть уже на початку змагання. У цьому випадку спортсмен заздалегідь готується до цього, зібраніше та з великим проявом волевих якостей бере участь у змаганнях. Високі результати суперника не будуть для нього несподіванкою, що найчастіше впливає негативно на його моральну витримку та волеві якості.

Перед стартом у змаганні спортсмени повинні навчитися відволікатися від усіх сторонніх впливів і думати лише про поставлену мету, концентруючи для цього всю свою енергію. В іншому випадку, дозволивши думкам відволіктися на сторонні впливи, що не належать до змагання, можна знизити концентрацію уваги, спрямовану на волеві прояви. Під час змагань спортсмени не повинні втрачати зібраності та готовності до найвищих результатів. Часто вони програють через недооцінювання можливостей суперників. Наслідком цього стає втрата волі до перемоги, порушення принципу боротьби та зібраності. Також спортсмени не повинні виявляти злість до суперника, виражати її в різких негативних емоціях, у тому числі й у думках, бо ті, у кого виявляється злість, ризикують порушенням координації руховими діями, негативною зміною налаштованості й цілеспрямованості. Це лише полегшує перемогу суперникам. Поняття «спортивна агресія», яке часто вживається у спорті, необхідно трактувати, як концентровану спрямованість, прагнення до виграшу, до встановлення нового рекорду. І термін «злість» у цьому випадку вживати некоректно.

Необхідно ще раз наголосити на важливості виховання у спортсменів можливості прояву впевненості у своїх силах у будь-яких умовах змагань. Однак, упевненість у своїх можливостях та ефективна участь у змаганнях у більшості випадків залежать від ходу думок спортсменів, їхнього реагування на різні зовнішні впливи. Негативно спрямовані думки та сторонні зовнішні дії

порушують діяльність нервових клітин, спотворюють перебіг нервових процесів. До злагодженої системи динамічного стереотипу вноситься дискоординація, коли замість розслаблення м'язової системи виникає зайве збудження, знижується амплітуда рухових дій, виникає скутість і порушується навіть звичне виконання спортивної рухової дії. При виконанні складних дій у спортсменів виникають нові осередки напруги, які мають негативний вплив на організм. Велике бажання виграти і водночас не менш сильні сумніви в цьому, що супроводжуються відповідальністю за результат участі у змаганні є головним, що створює негативне вогнище напруги в корі головного мозку спортсмена. Коли йому під час участі у змаганні дуже важко, потрібно подумки повернутися до роздумів про свій обов'язок, про свої потенційні можливості.

Спортсменам не можна вважати себе такими, що перемогли у змаганні доти, доки воно не закінчене. Виграш на початку дистанції ще не є остаточним виграшем. Самозаспокоєння часто веде до програшу. Вийти зі змагального збудження легше, ніж увійти в нього. У процесі змагання не можна падати духом. Спортсмен повинен вірити, що невдача спочатку має лише сильніше мобілізувати його та призвести до виграшу. Відомі численні приклади, коли веслувальник на останніх метрах дистанції потужним фінальним зусиллям домагався перемоги.

На змаганнях спортсменам часто доводиться створювати перелом у ході спортивної боротьби. Необхідність цього може виникнути з різних обставин і спортсмен має навчитися здійснювати такий перелом. Тренування цього, звісно, має відбуватися заздалегідь, перед змаганнями. Для здійснення перелому до активнішої спортивної боротьби спортсмен повинен різко змінити свою налаштованість, перейти в думках на новий руховий режим. Для цього на змаганнях, у перервах між вправами в розминці і перед стартом він повинен відключитися на кілька миттєвостей із психічної напруги, розслабитися та подумки відкинути негативний хід змагання, начебто звільнити у свідомості місце та ввести туди уявлення про необхідні зміни зусиль, зібраності, темпу, націленості тощо, й налаштувати себе на нові можливості.

Висновки за 3 розділом

Сьогодні багатьма вченими визнано те, що готовність спортсмена – це вирішальний чинник перемоги на змаганнях. Спортивні психологи та тренери зацікавлені у розробці спеціальних технологій підготовки кваліфікованих спортсменів. Їх підготовка – це тривалий процес, у якому динаміка готовності спортсменів до змагальної діяльності зі зростанням кваліфікації має велике практичне значення.

Професійне веслування на байдарках характеризується значною напруженістю змагальної діяльності. При підготовці веслувальників необхідно постійно вдосконалювати стабільність та надійність їхньої фізичної, технічної, психічної та тактичної, а також морально-вольової підготовленості. Змагальна діяльність веслувальника передбачає значний ризик та небезпеку. У зв'язку з цим навіть професійні веслувальники відчують тривожність до і під час змагань, а це негативно впливає на результат.

Спортивні досягнення веслувальників на байдарках з приблизно однаковою фізичною та функціональною підготовленістю бувають різними. Причиною цього дуже часто буває їхній емоційний стан перед і під час участі у змаганнях. Змагальні емоційні переживання і високе нервово напруження характеризуються швидкою зміною станів, інтенсивністю процесів, що протікають. Все це свідчить про те, що високі результати веслувальників у відповідальних змаганнях залежать як від їхньої фізичної й техніко-тактичної підготовленості, так і від готовності у складних ситуаціях проявити потрібні моральні та вольові якості. Це веде до необхідності терміново мобілізувати свої резерви та налаштуватися на більш високі результати у змаганнях.

У спеціальній науковій і методичній літературі з веслування є достатня кількість даних стосовно фізичної, спортивно-технічної й тактичної підготовки спортсменів, проте питання підготовки їх нервової системи до майбутніх змагань висвітлені фрагментарно й недостатньо. Виняток становлять лише кілька зарубіжних публікацій, які у певній мірі стосуються цієї проблеми, проте

власне питання хвилювання спортсменів перед змаганнями, їх гарячковий стан, який вони самі називають «мандражем», яке часто викликане їх перенапругою, відіграє важливу роль у спортивній практиці. Тренери і методисти замислюються над тим, як забезпечити контроль над почуттями та настроєм спортсменів, як усунути згубну та неприємну передзмагальну нервову напругу, яка породжує скутість, так званий «спортивний параліч», невпевненість у своїх силах тощо.

Виділяють три види передстартових станів спортсменів: бойова готовність, передстартова лихоманка і передстартова апатія. Бойовою готовністю є оптимальний ступінь передстартового збудження, який позитивно впливає на змагальний результат. Значний ступінь передстартового збудження, ознаками якого є такі передстартові прояви, як підвищення ЧСС і частоти дихання, посилене потовиділення, підвищення артеріального тиску тощо, є передстартовою лихоманкою. Передстартова апатія – це дуже низький ступінь передстартового збудження, що характеризується млявістю, сонливістю, небажанням брати участь у змаганнях.

Вивчення та аналіз статистичних показників отриманих нами даних дають змогу ствердити, що регулювати передстартові стани веслувальників можна не лише за рахунок застосування методик самонавіювання та інших психологічних засобів і методів, а й застосовуючи спеціальні фізичні вправи. Виконання кваліфікованими веслувальниками на байдарках розроблених нами комплексів таких спеціальних фізичних вправ перед стартом істотно знижувало їх високу передстартову психічну напругу. Ці вправи насамперед спрямовані на зниження м'язової напруженості, що зазвичай заважає виконанню рухових завдань з максимальною ефективністю, і призводить до надмірної та швидкої втоми.

Аналіз даних, отриманих в ході ПЕ, показав, що на початковому етапі дослідження з 14-ти веслувальників ЕГ передстартовий стан одного спортсмена можна було віднести до категорії бойової готовності, восьми спортсменів – до передстартової лихоманки, і п'яти – до передстартової апатії. Результати

дослідження передстартових станів спортсменів, зарахованих до контрольної групи, виявились практично ідентичними показникам спортсменів ЕГ.

Застосування запропонованих нами комплексів спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміну передстартових станів веслувальників, дали змогу отримати позитивні зрушення у показниках передстартових станів веслувальників ЕГ, особливо помітні упродовж останніх десятків хвилин до старту. Так, у восьми з 14-ти веслувальників ЕГ передстартові реакції найчастіше виникали безпосередньо перед стартом, а у п'яти – за 1–2 години до старту. Їхні передстартові стани змінювалися й упродовж процесу підготовки до змагань. Ця обставина ураховувалася, й цим спортсменам своєчасно надавалася відповідна підтримка. Веслувальники, передстартові стани яких можна було віднести до таких категорій, як передстартова лихоманка або стартова апатія, показували на змаганнях гірші результати, ніж на тренуваннях.

Наприкінці дослідження з 14 веслувальників, зарахованих до ЕГ, у 12 передстартові стани можна було зарахувати до категорії «бойової готовності», і лише по одному спортсмену – до категорій «передстартової лихоманки» і «передстартової апатії». Натомість у спортсменів з КГ таких позитивних змін не сталося.

У результаті проведеного ПЕ відбулося достовірне поліпшення передстартової готовності спортсменів з ЕГ як на дистанції 500 м, так і на дистанції 1000 м. тоді як у веслувальників з КГ результати залишилися приблизно на початковому рівні, що підтверджує позитивний вплив розробленої нами методики на спортивну результативність веслувальників на байдарках.

Результати тестування спортсменів з ЕГ і КГ свідчать про достовірне покращення показників у спортсменів обох ЕГ як на дистанції 500 м, так і на дистанції 1000 м. Отримані нами дані підтвердили позитивний вплив розробленої нами методики на спортивну результативність веслувальників на байдарках.

Високий рівень передстартової готовності виявили переважно спортсмени, які мають вищу спортивну кваліфікацію і перебувають у помірному рівні тривожності. Веслувальники, зараховані до КГ, як правило, виявляли вищий рівень емоційної тривожності перед стартом. Це обумовлювало те, що їхні спортивні результати були гіршими.

Результати, отримані при проведенні нашого ПЕ, дають підстави стверджувати, що розроблені нами експериментальні комплекси спеціальних фізичних вправ для педагогічного регулювання передстартових станів у кваліфікованих веслувальників на байдарках, виявились достатньо ефективними для досягнення спортсменами вищих спортивних результатів. Про це свідчать позитивні достовірні зміни за час проведення природного ПЕ проаналізованих нами спортивних показників, а також високі досягнення спортсменів, зарахованих до ЕГ на змаганнях високого рангу.

Отримані нами наукові результати дають змогу сподіватися, що обраний напрямок з педагогічного регулювання передстартової готовності веслувальників відповідно до їхньої фізичної підготовленості та у поєднанні з об'єктивною характеристикою їхнього здоров'я є достатньо перспективним для вдосконалення системи підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках, що сприятиме демонстрації ними високих спортивних результатів. Апробована у ПЕ авторська експериментальна методика сприяє індивідуальній оптимізації передстартової готовності кваліфікованих веслувальників та досягненню ними високих спортивних результатів.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена пошуку нових шляхів вирішення важливого науково-практичного завдання – регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках на передзмагальному етапі річного циклу підготовки.

1. Огляд, критичний аналіз та узагальнення літературних та інших джерел наукової і методичної інформації, а також передового досвіду провідних фахівців з веслування дали змогу виявити, що одним із основних шляхів ефективного вдосконалення цілорічного процесу підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках є науково-обґрунтована для цього система.

Виявлено, що проблема оптимізації передстартових станів у веслувальників досліджена недостатньо і вимагає подальших ретельних наукових пошуків, уточнення й доопрацювання. Так, у наявних наукових публікаціях, присвячених психологічній передзмагальній підготовці спортсменів [2, 10, 24. 28. 37 та ін.] питання оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках на передзмагальному етапі педагогічними засобами та методами не розглянені взагалі, або досліджені фрагментарно. У зв'язку з цим обрана тема магістерського дослідження є актуальною, так як в роботі вирішується важливе науково-практичне завдання – педагогічне регулювання й оптимізація передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках на передзмагальному етапі підготовки.

2. Психічні передстартові стани багато в чому залежить від індивідуальних особливостей психіки спортсменів. Ураховуючи практичну складність використання та впливу на спортсменів психологічних засобів, методів та прийомів у тренувальному процесі, а також те, що спортсмени найчастіше не піддаються навіюванню з боку спортивного психолога чи тренера, основною метою магістерського дослідження обрано розробку та обґрунтування комплексу саме педагогічних засобів та методів для регулювання й оптимізації передстартових станів у кваліфікованих

веслувальників на байдарках. Не заперечуючи роль і значення психологічних засобів і методів у підготовці веслувальників, нами закладено теоретичні і практичні основи комплексної педагогічної системи оптимізації їхніх передстартових станів.

3. За підсумками виконаного науково-практичного дослідження експериментально підтверджено авторську концепцію обґрунтування суті, структури, змісту та специфіки педагогічного регулювання передстартових станів, як важливого розділу підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках. Особлива увага при цьому зверталася на завершальний передзмагальний етап підготовки, як найбільш значущий саме для оптимізації передстартових станів у спортсменів. Розроблені й науково обґрунтовані та апробовані у природному ПЕ комплекси спеціальних фізичних вправ ефективно сприяють педагогічному регулюванню й оптимізації передстартових станів у кваліфікованих веслувальників на байдарках.

4. Аналіз даних, отриманих в ході ПЕ, показав, що на початковому етапі дослідження з 14-ти веслувальників ЕГ передстартовий стан одного спортсмена можна було віднести до категорії бойової готовності, восьми спортсменів – до передстартової лихоманки, і п'яти – до передстартової апатії. Результати дослідження передстартових станів спортсменів, зарахованих до контрольної групи, виявились практично ідентичними показникам спортсменів ЕГ.

Наприкінці дослідження з 14 веслувальників, зарахованих до ЕГ, у 12 передстартові стани можна було зарахувати до категорії «бойової готовності», і лише по одному спортсмену – до категорій «передстартової лихоманки» і «передстартової апатії». Натомість у спортсменів з КГ таких позитивних змін не сталося.

5. Застосування запропонованих авторських комплексів спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміну передстартових станів веслувальників, дали змогу отримати позитивні зрушення у показниках передстартових станів веслувальників ЕГ, особливо помітні упродовж останніх десятків хвилин до старту. Так, у восьми з 14-ти веслувальників ЕГ передстартові реакції

найчастіше виникали безпосередньо перед стартом, а у п'яти – за 1–2 години до старту. Їхні передстартові стани змінювалися й упродовж процесу підготовки до змагань. Ця обставина урахувалася, й цим спортсменам своєчасно надавалася відповідна підтримка. Веслувальники, передстартові стани яких можна було віднести до таких категорій, як передстартова лихоманка або стартова апатія, показували на змаганнях гірші результати, ніж на тренуваннях.

6. Аналіз результатів проведеного природного ПЕ показав, що авторська методика оптимізації передстартових станів у залучених до нього кваліфікованих веслувальників на байдарках з ЕГ сприяє їх вищим спортивним досягненням. За результатами, отриманими упродовж природного ПЕ підтверджено високу ефективність розробленої, обґрунтованої та апробованої на практиці авторської методики педагогічного регулювання передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках на передзмагальному етапі річного циклу підготовки. Про це свідчать успішніші виступи спортсменів, що увійшли в ЕГ, на відповідальних змаганнях порівняно з учасниками ПЕ, зарахованими до КГ.

7. Використання розробленої та апробованої в природному педагогічному експерименті авторської методики педагогічного регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках, яка полягає у застосуванні спортсменами спеціальних комплексів фізичних вправ на розслаблення до та під час участі у змаганнях, дало змогу веслувальникам з ЕГ досягати достовірного ($p < 0,05 \div 0,01$) підвищення спортивного результату на дистанціях 500 і 1000 метрів, тобто ефективності змагальної діяльності. У веслувальників з КГ, які не застосовували експериментальну методику оптимізації передстартових станів до та під час їхньої участі у змаганнях, достовірних змін у змагальній діяльності не відбулося.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Незважаючи на експериментально доведену ефективність авторської методики педагогічного регулювання й оптимізації передстартових станів кваліфікованих веслувальників на байдарках шляхом виконання ними упродовж передзмагального етапу підготовки і самих змагань комплексів розроблених нами спеціальних фізичних вправ на розслаблення, доцільно звернути увагу тренерів-практиків на окремі принципові положення, які мають важливе значення у застосуванні зазначеної методики, а також сформулювати та запропонувати для обов'язкового виконання наступні практичні рекомендації:

1. Педагогічне регулювання й оптимізацію передстартових станів у веслувальників, особливо перед відповідальними змаганнями, необхідно здійснювати шляхом раціонального планування фізичних навантажень. Веслувальникам із надлишковим передзмагальним збудженням («передстартова лихоманка») за 6–8 діб до старту не можна тренуватися з максимальним навантаженням. Веслувальникам з недостатнім передзмагальним збудженням («передзмагальна апатія») необхідно виконувати вправи з підвищеною інтенсивністю, в основному, швидкісно-силового характеру.

2. Веслувальникам із надлишковим передзмагальним збудженням («передстартова лихоманка») необхідно виконувати перед тренуваннями та змаганням розминку з вправами зниженої інтенсивності. Веслувальникам з недостатнім передзмагальним збудженням («передстартова апатія») необхідно виконувати розминку з короткочасними вправами підвищеної інтенсивності.

3. Умови тренувального процесу на передзмагальному етапі повинні бути максимально наближені до умов на найближчих змаганнях. Не потрібно змінювати схеми тижневих мікроциклів та звичну послідовність тренувальних занять. Але на останніх 3–4 тренуваннях необхідно дещо знизити тренувальне

навантаження для того, щоб у веслувальників виникло ще більше бажання змагатися.

4. Безпосередньо перед змаганнями не можна проводити повторні та контрольні заняття на відрізках дистанцій різної довжини.

5. Вирішуючи завдання регулювання й оптимізації передстартових станів у кваліфікованих веслувальників на байдарках, для визначення їхньої реакції на тренувальні навантаження необхідно постійно упродовж усього року до та після тренувань контролювати у них функціональний стан. Виходячи з динаміки їх фізіологічного стану, необхідно проводити постійну корекцію для них тренувальних та змагальних навантажень.

6. Для ефективного цілеспрямованого управління тренувальним процесом веслувальників, їх адаптацією до напружених тренувальних навантажень і відновленням після них тренери повинні обов'язковому порядку комплексно (чергуючи між собою) застосовувати різноманітні педагогічні та інші відновлювальні засоби та методи.

7. Результати цього дослідження можуть бути застосовані:

- для наукового обґрунтування та ефективного регулювання й оптимізації передстартових станів не тільки у кваліфікованих веслувальників на байдарках, а й у менш кваліфікованих, а також у висококваліфікованих спортсменів у клубах, в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОПах та у збірних командах України;

- у науковій та методичній роботі в умовах навчальних закладів різного рівня акредитації галузі ФКіС;

- у якості додаткового матеріалу для змістовного наповнення навчальних дисциплін ТІМОВС, ТМФВ, теорія спорту, загальна теорія підготовки спортсменів, спортивна психологія, спортивна педагогіка тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности. Санкт-Петербург : Ювента, 1999. 464 с.
2. Алаторцев В. А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования. Москва : Физкультура и спорт, 2009. 31 с.
3. Андрущишин И. Ф., Бекбулатов Т. С. Прикладные аспекты комплексного подхода в психолого – педагогических исследованиях. *«Современный олимпийский спорт и спорт для всех»* : материалы XIII междунар. науч. конгресса. Алматы, 2009. Т.I. С. 459.
4. Андрущишин И. Ф. Комплексная система психолого – педагогической подготовки спортсменов: учебное пособие. Алматы, КазАСТ, 2012. 332 с.
5. Андрущишин И. Ф., Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие. Алматы : ТОО Лантар Трейд, 2020. С. 314–317.
6. Арутюнян А. А. Влияние вербальной психорегуляции на эффективность соревновательной деятельности спортсменов. *«Современный Олимпийский спорт и спорт для всех»* : материалы XIII междунар. науч. конгресса. Алматы, 2009. Т.I. С. 159.
7. Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. А. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена : Научные труды СибГУФК. Омск : СибГУФК, 2006. С. 77–80.
8. Бабушкин Г. Д. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов. *Спортивный психолог*. 2014. №4 (35). С. 42.
9. Бабушкин Г. Д., Скорук Е. А. Переносимость психической нагрузки и ее влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов. *Омский научный вестник*. 2014. № 3. С.171–174.
10. Бабушкин Г. Д. Психологическая подготовленность и успешность выступления на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов. *Теория и методика физической культуры*. Алматы. 2016. №3. С. 46–53.

11. Байковский Ю. В., Ковалева А. В., Савинкина А. О. Методы диагностики предстартовых состояний спортсменов. *Спортивный психолог*. 2018. №1 (48). С. 74.
12. Белова Е. Л., Румянцева Н. В. Детерминированность реагирования сердечного ритма личностными особенностями спортсменов в предстартовом состоянии. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2013. №8 (102). С. 29–34.
13. Богуславська В, Горшова І. Вплив різних режимів тренувань з веслування на фізичну та функціональну підготовленість дівчат 14-15 років та їх здатність адаптуватися до несприятливої метеоситуації. *Молода спортивна наука України* : збірник. наук. пр. Львів, 2010. Т.1(14). С. 31–35.
14. Бойкова И. А., Головач А. А., Тарасевич Е. В., Порахонько С. А., Чистов А. В. Психотерапия в спорте : учебно-методическое пособие. Минск : Белорусская медицинская академия последипломного образования, 2006. 62 с.
15. Вардanian А. Н., Сопов В. Ф., Шакирова А. В. Взаимосвязь психического состояния и поведения тренеров в предстартовых ситуациях в зависимости от свойств личности и стажа работы. *Спортивный психолог*. 2014. №4 (35). С. 29.
16. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология мотивации и эмоций : хрестоматия по психологии. Москва : Астрель, 2009. 704 с.
17. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте: (из опыта работы в командах по академической гребле). Москва : Советский спорт, 2010. 158 с.
18. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
19. Гонадзе Ю. К. Анализ предстартового состояния в настольном теннисе *«Олімпійський спорт і спорт для всіх»* : Тези доповідей міжнар. наук. конгрес: Київ, 2010. С. 54.
20. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2012. 312 с.

21. Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва : Советский спорт, 2006. 106 с.
22. Гребной спорт: учебник / под ред. Т. В. Михайловой. Москва : Академия, 2006. 182 с.
23. Гурвич С. С., Келлер В. С., Платонов В. Н. Управление спортивными состояниями. *Теория спорта*. Київ : Вища школа, 1987. С. 238–243.
24. Журавлев Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена : методическое пособие. Москва : Советский спорт, 2009. 120 с.
25. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 352 с.
26. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография Москва : Советский спорт, 2010. 288 с.
27. Квашук П. В., Верлин С. В., Семаева Г. Н. Критерии оценки функционального состояния гребцов на байдарках высокой квалификации. *Теория и методика спорта высших достижений*. 2008. Вып. 4. С. 20–25.
28. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2009. 276 с..
29. Ловягина А. Е. Самооценка и саморегуляция негативных соревновательных состояний у спортсменов с разным темпераментом. *Спортивный психолог*. 2014. №3 (46). С. 66.
30. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Санкт-Петербург : Лань, 2005. 384 с.
31. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с.
32. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва : Физкультура и спорт, 2013. 324 с.
33. Михайлова Т. В., Комаров А. Ф. Гребной спорт. Москва : Издательский центр «Академия», 2006. 400 с.
34. Непопалов В. Н., Родионов А. В., Сопов В. Ф. Системно-структурная модель психофизиологической подготовки спортсменов. *«Современный*

олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы VIII междунар. науч. конгресса. Алматы, 2004. Т. I. С. 217.

35. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва : АСТ: Астрель, 2004. 863 с.

36. Опарина О. Н. Влияние стрессовых состояний на работоспособность спортсмена в условиях соревнований. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2014. №2 (21). С. 58.

37. Оя С. М. Методика регуляции эмоциональных состояний спортсмена. 2-е изд., доп. Тарту : Тартуский государственный университет, 1987. 80 с.

38. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Москва : Советский спорт, 2005. 820 с.

39. Плеханова Ю. А. Гребля на байдарках и каноэ: энциклопедический справочник. Москва : Физкультура и спорт, 2014. 332 с.

40. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 480 с.

41. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. Москва : «ПЕР СЭ», 2004. 176 с.

42. Савинкина А. О., Байковский Ю. В. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах. *Спортивный психолог*. 2017. №3 (46). С. 37.

43. Самуйленко В. Е. Нормирование тренировочных нагрузок квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ *«Олімпійський спорт і спорт для всіх»* : тези доповідей XIV міжнар. науковий конгрес. Київ, 2010. С. 119.

44. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. Москва : Академический проект, 2005. 126 с.

45. Сопов В. Ф. Психические состояния напряженной спортивной деятельности. Москва : Академический проект, 2005. 128 с.

46. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. Москва : Физкультура и спорт, 2010. 115 с.
47. Спесивцева О. И. Влияния психосоциальных установок личностей юных спортсменов на предстартовые состояния. *Азимут научных исследований, педагогика и психология*. 2016. №5. С. 417–420.
48. Степанян А. Г., Гегамян В. К., Софян Т. Ш. Особенности повышения стрессоустойчивости и методы коррекции стартовых состояний спортсменов. *«Олимпийский спорт и спорт для всех»* : материалы XXII междунар. науч. конгресса. Тбилиси, 2018. С. 464.
49. Суходольский Г. В. Основы психологической теории деятельности Москва : URSS, 2008. 168 с.
50. Ташиева Т. С. Психологическое сопровождение в команде. *«Психология спорта. Основные подходы и направления в военно – профессиональной деятельности»* : материалы III междунар. науч. – практ. конф. Алматы : ВИИРЭ и С, 2018. С. 89.
51. Толкунова И. В. Важность регуляции предстартового состояния в спорте. *Физическое воспитание студентов*. 2011. Вып. 6. С. 107–110.
52. Хаустов С. И., Жарменов Д. К. Оптимизация структуры предсоревновательного этапа в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. *«Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме»* : материалы междунар. науч. – практ. конф., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Алматы, 2020. С. 137–141.
53. Шинкарук О. А. Отбор девушек-байдарочниц с учетом динамики подготовленности на этапе специализированной базовой подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. 2000. №3, спец. вып.: Женщина и спорт. С. 81–88.
54. Шинкарук О. А. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности женщин-байдарочниц и их использование при ориентации и коррекции тренировочного процесса. *Problemy dymorfizmu plciowego w sporcie: VI Miedzynarodowa konferencja naukowa (Katowice, 2000)* / red. S. Sochy. Katowice, 2000. С. 382–390.

55. Шинкарук О. А. Оценка перспективных возможностей девушек-байдарочниц с учетом психологических особенностей. *Problemy dymorfizmu plciowego w sporcie* / red. Т. Sochy; Akademia wychowania fizycznego w Katowicach. Katowice, 2002. С. 355–359.
56. Шинкарук О. А. Возрастная динамика показателей, используемых в процессе отбора спортсменов в гребле на байдарках. *Rocznik Naukowy «Indywidualizacja w procesie treningu sportowego»*, 2002. Гданьск. С. 99–108.
57. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов в гребле на байдарках с учетом их подготовленности в годичном цикле тренировки. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы VIII междунар. науч. Конгресса. Алматы: КазАСТ, 2004. Т. 2. С. 319.
58. Шинкарук О. А. Подготовка спортсменки высокого класса в гребле на байдарках к главным соревнованиям макроцикла. «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей XIV міжнар. Науковий конгрес. Київ, 2010. С. 142.
59. Шумова Н. С., Байковский Ю. В., Сопов В. Ф., Габбазова А. Я., Драугелите В. А., Ковалева А. В. Основные компоненты состояния готовности гребцов к соревнованию. *Спортивный психолог*. 2017. №3. С. 15–20.
60. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Тр. Междунар. науч. – теорет. конф. Алматы: НУО, 2014. С. 72.
61. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. Сургут : РИО Сур ГПУ, 2007. 201 с.
62. Bazanova O.M. et al. Biofeedback in psychomotor training. Electrophysiology basis. *Neuroscience and behavioral physiology*. 2009. Vol. 39 (5). P. 437–447.
63. Beckmann J., Elbe A. Sport psychological interventions in competitive sports. Cambridge Scholars Publishing, 2015. 240 p.
64. Halo P. V., Khvalebo G. V., Turevskiy I. M. System approach to development of model of optimal prestart state. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2015. №12. P.22.
65. Hanin Y. L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European yearbook of sport psychology*. 1997. Т. I. P. 29–72.

66. Kernas A. V. Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat. *Asian Social Science*. 2014. T. 10. №19. P.30.
67. Mellalieu S. D. et al. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Literature reviews in sport psychology*. 2006. P. 1–45.
68. Szabo A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*. 2003. T. 35. №2. P. 152.

ДОДАТОК



RECTOR OF
ADMIRAL MAKAROV NATIONAL
UNIVERSITY OF SHIPBUILDING



EUGEN TRUSHLIAKOV

