

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И КОМАНДНОЙ ТЕХНИКИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Исраилова Рано Гайратовна

Агафонов Евгений Александрович

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта Узбекистан г. Чирчик

e-mail: i_r_g-75@mail.ru

Аннотация. В статье описаны ключевые факторы успеха команды, включая синхронизацию движений, развитие чувства лодки и воды, а также сохранение необходимой свободы исполнения движений.

Ключевые слова: экипаж, параметры, комплектование, техническая подготовленность, совместимость, спортсмены, индивидуальный комплекс.

AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA INDIVIDUAL VA JAMOAVIY ESHISH TEXNIKASINING DOLZARB MASALALARI

Israilova Rano Gayratovna, Agafonov Evgeniy Aleksandrovich.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq, O'zbekiston,

e-mail: i_r_g-75@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada jamoaning muvaffaqiyat omillari, shu jumladan harakatlarni sinxronlashtirish qayiq va suv hisini rivojlantirish hamda harakatlarni bajarishda zarur erkinlikni saqlab turish kabi asosiy jihatlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar: ekipaj, parametrlar, tarkiblashtirish, texnik tayyorgarlik, moslik, sportchilar, individual kompleks.

CURRENT ISSUES OF INDIVIDUAL AND TEAM TECHNIQUES IN ROWING

Israilova Rano Gayratovna, Agafonov Evgeny Alexandrovich.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports Uzbekistan. Chirchik

e-mail: i_r_g-75@mail.ru

Abstract. The article describes key success factors for a team, including movement synchronization, development of boat and water feel, as well as maintaining the necessary freedom in executing movements.

Keywords: crew, parameters, staffing, technical preparedness, compatibility, athletes, individual complex

Комплектование экипажа высокого класса в академической гребле представляет собой сложный и продолжительный процесс. Даже индивидуально сильные гребцы, объединённые в единую команду, нередко демонстрируют неудовлетворительные результаты. Аналогичные проблемы возникают при включении новых, хорошо подготовленных спортсменов в сложившийся коллектив. Данные факты подчеркивают важность изучения понятия «командная техника гребли» [1-4].

Командная техника гребли определяется как специализированная система одновременных и последовательных движений членов экипажа, характеризующаяся сходством биомеханических параметров и обеспечивающая эффективное продвижение лодки.

Анализируя случаи недостаточной эффективности экипажа, можно сделать вывод, что проблема заключается в несоответствии индивидуальной технической подготовленности отдельных спортсменов. Каждый спортсмен обладает уникальным набором технических параметров, включающих временные, пространственные и силовые характеристики. Результаты нашего исследования подтверждают значительные различия этих показателей среди членов одной команды, особенно ярко проявляющиеся на высоком уровне спортивной квалификации.

Таким образом, повышение уровня спортивного мастерства связано с улучшением командной техники гребли. Этот процесс осуществляется путем постепенного приближения индивидуальных технических параметров к эталонным значениям, разработанным специально для конкретной группы гребцов. Важно отметить развитие таких специфических качеств, как «чувство лодки» и «чувство воды». Несмотря на необходимость синхронизации ключевых элементов техники, важно сохранить определённую степень свободы в исполнении двигательных действий каждым членом экипажа [3,2,6].

Актуальность: формирование высококласного экипажа в академической гребле является длительным процессом. Гребцы, индивидуально сильные, но объединённые в экипаж из разных команд, часто не достигают ожидаемого результата. Аналогично, введение в сформированный экипаж нового квалифицированного спортсмена также нередко приводит к ухудшению результатов. Под понятием «командная техника гребли» подразумевается особая система синхронных и последовательных действий членов экипажа, отличающаяся сходством биомеханических показателей и обеспечивающая максимальное продвижение лодки вперёд. Таким образом, речь идёт о несоответствии индивидуальной технической подготовки спортсменов внутри экипажа.

Техническое мастерство каждого гребца характеризуется совокупностью временных, пространственных и силовых параметров. Наши исследования

показывают, что величины этих параметров среди членов одной команды могут существенно различаться, причём чем выше уровень спортивной квалификации, тем менее выражены эти различия. Таким образом, можно сделать вывод, что развитие спортивного мастерства сопровождается совершенствованием командной техники гребли. Это осуществляется путём постепенного приближения индивидуальных технических параметров к оптимальным значениям, рассчитанным специально для конкретных категорий гребцов в зависимости от уровня их готовности. Параллельно формируются специфические способности, такие как чувство лодки и ощущение взаимодействия с водой. Важно обеспечить согласованность ключевых элементов техники гребли, сохраняя при этом определённую степень свободы каждому спортсмену при исполнении движения [2,4,5].

Таким образом, речь идёт о несоответствии индивидуальной технической подготовки спортсменов внутри экипажа. Техническое мастерство каждого гребца характеризуется совокупностью временных, пространственных и силовых параметров. Наши исследования показывают, что величины этих параметров среди членов одной команды могут существенно различаться, причём чем выше уровень спортивной квалификации, тем менее выражены эти различия. Таким образом, можно сделать вывод, что развитие спортивного мастерства сопровождается совершенствованием командной техники гребли. Это осуществляется путём постепенного приближения индивидуальных технических параметров к оптимальным значениям, рассчитанным специально для конкретных категорий гребцов в зависимости от уровня их готовности. Параллельно формируются специфические способности, такие как чувство лодки и ощущение взаимодействия с водой. Важно обеспечить согласованность ключевых элементов техники гребли, сохраняя при этом определённую степень свободы каждому спортсмену при исполнении движения [1-3].

Цель исследования: Наше исследование было направлено на изучение техники гребли в командных лодках по следующим критериям:

1) одновременность в выполнении подъезда гребцов; 2) одновременность выполнения опоры весла в воде, длина рабочего пути рукояти весла и координация движений спортсмена в начале гребка. Первые два критерия отражают согласованность завершающего момента подготовки и начала проводки всеми участниками экипажа. Данный этап имеет решающее значение в цикле гребка, поскольку именно от характера взаимодействия экипажа с лодкой зависит стабильность её движения («западание» скорости). В момент завершения фазы подготовки и начала гребка должно произойти устранение индивидуальных различий в движениях членов команды, обеспечивая единый ритм действий. Наличие чётких контрольных точек в каждом цикле гребка

способствует постепенному улучшению общей координации и одновременности действий членов экипажа.

Особо следует отметить роль заребного в создании командной гребли. Заребной играет важную роль в формировании командной динамики. Его позиция в лодке позволяет устанавливать общий ритм и темп движения, выступая своего рода лидером группы. К нему предъявляются высокие требования, включая высокую техническую подготовку, умение быстро адаптироваться к изменениям условий окружающей среды и обеспечивать стабильность движений экипажа.

Пространственные параметры, особенно длина гребка, играют решающую роль в управлении движениями гребцов. Современные тенденции формирования команд предполагают однородность состава по физическим параметрам, что создает благоприятные условия для стандартизации длины гребка. Однако команда ограничивает свободу действий каждого члена, диктуя общие темпы и ритмы. Чтобы преодолеть эти ограничения, рекомендуется уделять внимание пространственным и временным аспектам гребли, поскольку они тесно связаны с силовыми характеристиками [1-5].

Совершенствование командной техники гребли предполагает коррекцию индивидуального мастерства членов экипажа. Наиболее информативными являются пространственные параметры, так как преимущественно с опорой на них осуществляется управление двигательными действиями. Основным пространственным параметром техники гребли является длина рабочего пути рукояти весла (длина гребка). С учетом современных тенденций комплектования, когда антропометрическим данным и показателям физического развития отводится следующая роль, состав команд по этим характеристикам, как правило, оказывается достаточно однородным. Таким образом, существуют предпосылки для выравнивания длины гребка. В процессе исследований по результатам тестирования в гребном бассейне нами разработаны шкалы оценок основных параметров рабочей деятельности гребцов. Установлено, что только оптимальное их сочетание позволяет развивать спортсмену максимальную мощность. В условиях индивидуальной деятельности возможности выбора оптимума достаточно широки. Командная гребля накладывает некоторые ограничения на действия каждого гребца, например, темп и ритм задает заребной и т.д. В этих условиях коррекция индивидуальной двигательной программы затруднена. Силовые характеристики трудноуловимы для визуального контроля со стороны тренера, поэтому для совершенствования командной гребли преимущество должны получить пространственные и временные параметры, которые фактически являются производными от силовых. Следовательно, совершенствование пространственных и временных параметров будет проходить параллельно с

изменениями силовых характеристик гребка, так как организм реагирует на любое внешнее воздействие как одно целое. С этой точки зрения наибольший интерес представляет собой выработка единого ритма движений, который является основой организации командной гребли. Для этого целесообразно применение звуковых сигналов (звуколидера) помогает синхронизировать движения команды, улучшая общую эффективность. Эти сигналы дополняют инструкции тренера, обеспечивая комплексный подход к обучению. Исследования показывают, что одновременное использование нескольких видов обратной связи улучшает точность восприятия и способствует повышению эффективности тренировок.

Важным вопросом при совершенствовании технического мастерства является определение оптимального количества признаков, за которыми одновременно осуществляется наблюдение. При увеличении их от двух до четырех отмечается резкое снижение точности восприятия. В то же время применение сигналов звуколидера, управляющих временной структурой цикла гребка, в сочетании с указаниями тренера по определенному техническому параметру, несмотря на большое количество информации, дало положительные результаты. Словесные замечания тренера не формируют четких представлений о достигнутом результате, поэтому большой интерес вызывают поиски средств не традиционного воздействия на спортсменов [4-6].

Наши эксперименты позволили выявить существенную вариабельность в действиях членов экипажа относительно ведущего гребца (загребного) в начальной фазе гребка. Оказалось, что наличие одинаковой опоры весел в воде часто не совпадает с одновременностью остановки банка гребцов в конце подъёма. Полученные результаты подчёркивают сложность процесса синхронизации действий внутри экипажа и требуют дальнейшего углублённого анализа.

Выводы: Исследование подтвердило значимость индивидуального подхода к формированию экипажа и важности разработки специальных тренировочных методик, направленных на достижение оптимальной совместимости техник гребли членов экипажа. Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на разработке методов повышения точности взаимосогласованности гребков и улучшения способности спортсменов адаптироваться к индивидуальным особенностям коллег.

Подводя итоги можно сделать вывод, что для успешного совершенствования командной техники гребли необходимо уделить особое внимание следующим аспектам:

- Формирование лидерских качеств у загребного,
- Развитие индивидуальных технических навыков, приспособленных к различным условиям,

- Использование пространственно-временных параметров в тренировочном процессе,
 - Синхронизация действий командой с помощью звуковых сигналов,
 - Оптимизация методов наблюдения и коррекции ошибок тренером.
- Эти меры позволяют повысить уровень подготовки и добиться высоких результатов в соревнованиях.

Литература:

1. Берестнева Е.Н. Особенности технической подготовки экипажей академической гребли // Теория и практика физической культуры. — СПб.: Издательство Политехнического университета, 2022. — №5. — С. 45–51.
2. Бутенко Б.М. Основы биомеханики спортивных движений в академической гребле // Научные труды Московского педагогического гос. ун-та. Серия: Биология. — Москва, 2020. — Вып. 3. — С. 22–28.
3. Васильев Ю.С., Козырев Г.И. Психолого-педагогические условия повышения технического мастерства спортсменов-гребцов // Вестник Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. — Якутск, 2023. — №1. — С. 11–18.
4. Жилинская Н.Б., Козловская Э.Ф. Повышение работоспособности членов экипажа методом индивидуальной коррекции // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2021. — №4. — С. 45–52.
5. Ковальчук А.Е., Смирнова А.О. Методы психологической поддержки в процессе подготовки элитных спортсменов-гребцов // Проблемы современного образования. — Новосибирск, 2023. — №2. — С. 21–28.
6. Лазарев В.В., Пермякова Я.А. Координационные способности гребцов и способы их улучшения // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. — Москва, 2021. — №3. — С. 11–17.