ствия уже имеющихся заболеваний.

3. При оценке эффективности выбранных программ восстановительного процесса необходимо использовать методы оперативного и динамического контроля, что дает возможность оптимизировать программы комплексно для спортсменов. Диагностические и профилактические мероприятия, применяемые в комплексе, позволяют адекватно восстанавливать работоспособность и препятствовать развитию инвалидизирующих осложнений и обеспечивать адекватную реабилитацию спортсменов.

**Контактная информация:** ddfond@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 22.10.2015*

**УДК 797.123**

## ВОПРОСЫ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП В ГРЕБНОМ СПОРТЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСВОЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ

***Людмила Александровна Егоренко**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой Теории и методики гребного спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); **Олег Викторович Новосельцев**, заслуженный деятель науки РФ, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет*

**Аннотация**

В статье рассматривается взаимосвязь степени освоенности навыка плавания гребцами с эффективностью начального обучения в гребном спорте. Представлены эмпирические данные, позволяющие заключить, что наибольший процент гребцов начального обучения и этапа спортивной подготовки не обладают специально сформированным навыком плавания и оценивают свое умение плавать, как «держусь на воде». В то же время отмечен ряд факторов, снижающих эффективность начального обучения таких гребцов. В связи с этим авторами предложено комплектовать группы гребцов, учитывая критерий умения плавать, показаны задачи занятий плаванием для скомплектованных таким способом групп гребцов.

**Ключевые слова:** гребной спорт; комплектование групп; начальное обучение; освоение навыка; умение плавать.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.11.129.p80-83**

## ISSUES OF PICKING THE TEAMS IN ROWING DEPENDING ON THE ATHLETES MASTERING OF THE SWIMMING SKILL

***Lyudmila Aleksandrovna Egorenko**, the candidate of pedagogical sciences, professor, Department of theory and methodology of rowing chairman, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; **Oleg Viktorovich Novoseltsev**, Honored scientist of the Russian Federation, doctor of pedagogical sciences, professor, Saint-Petersburg State Polytechnical University*

**Annotation**

The article discusses the correlation between the degrees of swimming skill mastering by the rowers with the effectiveness of the initial training in rowing. The empirical data have been presented allowing to conclude that the highest percentage of rowers at primary education and at the stage of sports training do not possess specifically formed skill of swimming, evaluating their ability to swim, as "float on the water". At the same time there are a number of factors reducing the efficiency of primary education of such rowers. In this regard, the authors propose to form a group of rowers, taking into account the criterion of the ability to swim, the challenges for swimming lessons for the picked in such way groups of rowers have been shown.

**Keywords:** rowing, recruitment, initial training, skill development, ability to swim.

Гребля и умение плавать неразрывно связаны между собой. Взаимодействие с водной средой в том и другом случае заставило фундаментальных специалистов, начи-

нающих разрабатывать методологию в начале-середине 20 века, отнести эти виды к единому понятию «водный спорт». Отмечено не только значение этих видов для развития и оздоровления организма, но и их взаимовлияние, а также прикладное их значение [4, 5].

В наши дни эти виды спорта идут по самостоятельному пути развития, однако их взаимосвязь не теряет своей актуальности. Для гребного спорта актуальность умения плавать определяется четырьмя направлениями [3]:

1) Программами и многими методическими рекомендациями установлен норматив по плаванию для зачисления в группы занятий гребным спортом;

2) Умение хорошо плавать способствует уверенности у гребцов в случае возникновения экстремальных ситуаций на воде [2];

3) Плавание является эффективным средством развития функциональных возможностей организма, развития физических способностей, необходимых гребцу;

4) Схожесть технической составляющей – продвижение за счет опоры в воде (гребковых движений в плавании руками и ногами, лопастью весла в гребле), цикличность и фазовая структура, – является предпосылкой для положительного переноса навыков.

Несмотря на эти очевидные взаимосвязи, в практике начального обучения и спортивной подготовки гребцов не уделяется заслуженного внимания этим вопросам. В то же время в гребной спорт сегодня приходят дети с разной степенью освоения навыка плавания. Целесообразность обучения плаванию гребцов и включения в подготовку гребцов элементов тренировки спортивного и прикладного плавания неоспорима. Вопрос встает об организации занятий плаванием для гребцов и, прежде всего, об обучаемом контингенте [1]. Для ранжирования гребцов по степени освоения навыка плавания проведен опрос гребцов этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (n=123) – таблица 1.

Таблица 1

**Ранжирование гребцов начального и учебно-тренировочного этапов в зависимости от освоения навыка плавания (n=123)**

| Значимость | Степень освоения навыка плавания | Ранговый показатель (%) |
|---|---|---|
| 1 | «Держусь на воде» (плохо умеющие плавать, плавающие без освоения стилей плавания, самоучки) | 69,92 |
| 2 | Плаваю хорошо (освоены стили плавания) | 20,33 |
| 3 | Бывший пловец (занимался спортивным плаванием) | 5,69 |
| 4 | Не умеющие плавать | 4,06 |

4% гребцов, не умеющих плавать, не входили в задачи нашего исследования, как пренебрегающие техникой безопасности на воде и представляющие значительные затруднения в обучении гребным видам спорта, как технически, так и психологически. Более 5% составили гребцы, занимающиеся ранее спортивным плаванием. Очевидно, что накопленный двигательный опыт работы в водной среде циклического характера, психологическая устойчивость к страху оказаться в воде, а также функциональный уровень подготовленности бывших пловцов значительно повысят эффективность начального обучения в гребном спорте.

Первые две группы гребцов по значимости «держусь на воде» и «плаваю хорошо» (69,92% и 20,33%) представили интерес для нашего исследования. Опрос тренеров, работающих с этим контингентом гребцов, позволил выявить факторы, возникающие в учебно-тренировочном процессе гребцов в зависимости от освоения навыка плавания – таблица 2. Выявленные факторы позволяют заключить, что степень освоенности навыка плавания влияет на эффективность начального обучения в гребном спорте. Кроме этих факторов, респонденты отметили нестандартное поведение плохо умеющих плавать гребцов в случае экстремальной ситуации на воде (при переворачивании лодки), приступы страха и паники при сбивающих факторах (волна, ветер), боязнь выхода на воду в

одиночке, предпочитая командные лодки, неприязнь к тренировочной работе на воде в холодное время года (осень, весна).

Таблица 2

**Факторы, возникающие в учебно-тренировочном процессе гребцов в зависимости от освоения навыка плавания, в %**

| № п/п | Факторы | «Держусь на воде», (n=86) | «Плаваю хорошо», (n=25) | Достоверность различий |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Излишняя скованность движений при обучении гребли в лодке | 88,37 | 48,0 | P≤0,01 |
| 2 | Проявление нетипичных ошибок в начальном обучении технике гребли | 26,74 | 16,0 | P≤0,05 |
| 3 | Боязнь гребли в скифовой лодке при освоенном навыке гребли в учебной лодке | 44,19 | 12,0 | P≤0,001 |
| 4 | Быстрота освоения фазовой структуры напряжения-расслабления в цикле гребка | 31,39 | 72,0 | P≤0,001 |

Учет этих факторов позволяет выделить степень освоения навыка плавания в качестве критерия при комплектовании начальных и учебно-тренировочных групп гребцов. Можно предположить, что плохо плавающим гребцам требуется больше времени на освоение задач начального обучения в гребном спорте.

Проведенное исследование позволяет рекомендовать задачи специально организованных занятий плаванием для гребцов с опытным инструктором (тренером-преподавателем по плаванию) в условиях бассейна по двум подгруппам:

1. Для гребцов, имеющих навык держаться на воде, плохо плавающих:

– создание психофизиологической готовности оказаться в водной среде;

– способствовать развитию навыка дыхания, с акцентированным вниманием на выдох в воду;

– сформировать знания, умения и навыки плавания стилями кроль на груди, кроль на спине, брасс [1];

– способствовать освоению фаз напряжения и расслабления в циклической работе;

– создание представления о гидродинамических основах гребковых движений;

– обучать элементам прикладного плавания с предметами, в условиях бассейна моделировать и отрабатывать действия в случае переворачивания лодки на воде [6].

2. Для гребцов, хорошо умеющих плавать:

– закрепление и совершенствование навыка освоенных стилей плавания;

– способствовать расширению двигательного опыта за счет освоения новых стилей плавания (например, плавание на боку, баттерфляй);

– использовать плавание, как средство развития физических способностей, в зависимости от задач и этапов подготовки;

– использовать плавание в рекреационных целях, оздоровительных и восстановительных;

– формировать готовность к взаимопомощи в экстремальных ситуациях на воде.

Разработка внедрения технологий обучения плаванию в систему обучения и подготовки гребцов (условия, формы, средства, методы, почасовое распределение) по подгруппам, в зависимости от освоенности навыка плавания гребцами может быть перспективной линией развития данного исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди новичков и спортсменов учебно-тренировочного этапа до 70% гребцов плохо умеющих плавать. Из этой группы достоверно чаще встречаются спортсмены с излишней скованностью движений при обучении технике гребли в лодке, с проявлением нетипичных ошибок техники гребли, с боязнью гребли в скифовой лодке, чем хорошо

плавающие гребцы. Последние достоверно быстрее осваивают смену напряжения и расслабления в цикле гребка. Поскольку степень освоения навыка плавания гребцами влияет на скорость и эффективность начального обучения в гребном спорте, то она может выступать критерием формирования групп начального обучения гребцов. А также предпосылкой для разработки программы обучения и тренировки плаванию в подготовке гребцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Academia, 2014. – 319 с.

2. Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов. – М. : Советский спорт, 2007. – 99 с.

3. Егоренко, Л.А. Общие основы методики обучения в гребном спорте : учебное пособие / Л.А. Егоренко ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2001. – 36 с.

4. Жемчужников, А.А. Водный спорт. Плавание и гребля / А.А. Жемчужников. – М. : Новая Москва, 1926. – 69 с.

5. Кельберер, Н. Плавание и гребля / Н. Кельберер, М. Авербах, Г. Липскеров ; Науч.-метод. ком. МОБЛСФК. – М. ; Л. : Физкультура и туризм, 1933. – 48 с.

6. Понимасов, О.Е. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, О.В. Новосельцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 149-152.

REFERENCES

1. Bulgakova, N. Zh., Popov, O.I. and Raspopova, E.A. (2014), *Theory and methods of swimming: proc. for students of institutions of higher. Professional education, enrolled in prepares "Pedagogical education", profile "Phys. culture"*, Academia, Moscow.

2. Davydov, V. Y. (2007), *Water Safety and assistance to victims*, Soviet sport, Moscow.

3. Egorenko, L. A. (2001), *General principles of methods of training in rowing: Training manual,* The Lesgaft State Academy of Physical Education, St. Petersburg.

4. Zhemchuzhnikov, A. A. (1926), *Water sports. Swimming and rowing*, New Moscow, Moscow.

5. Kalberer, N., Auerbach and M., Lipskerov, G. (1933), *Swimming and rowing*, Physical culture and tourism, Moscow, Leningrad.

6. Poymanov, O. E. and Novoseltsev, O.V. (2014), "Development of descriptive models of typological techniques applied navigation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 114, No. 8, pp. 149-152.

**Контактная информация**: kafgrebsp@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 03.11.2015*

**УДК 796.332**

## СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

***Виталий Валерьевич Ермаков**, соискатель,*
***Александр Петрович Золотарёв**, доктор педагогических наук, профессор,*
***Владислав Валерьевич Лавриченко**, кандидат биологических наук, доцент,*
*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Краснодар*

**Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы оценки физической подготовленности юных футболистов юношеского возраста. Уровень специальной работоспособности юных футболистов этого воз-