

Анализ положения в российской гребле

© Сентябрь 2009 Валерий Клешнев

Содержание

1.	Анализ динамики результатов за 1993-2009 гг.....	2
2.	Хронология сезона.....	3
2.1.	Июль-Август 2008.....	3
2.2.	Август 2008.....	3
2.3.	Сентябрь 2008.....	3
2.4.	Октябрь 2008.....	4
2.5.	Ноябрь-декабрь 2008.....	4
2.6.	18 декабря 2008.....	4
2.7.	Февраль-март 2009. Наблюдения очевидца.....	4
2.8.	Апрель 2009.....	5
2.9.	Май 2009.....	5
2.10.	Июнь 2009.....	5
2.11.	Июль 2009.....	6
2.12.	Август 2009.....	6
3.	Причины.....	6
3.1.	Объективные причины.....	6
3.1.1.	Устаревшая система организации вида спорта.....	6
3.1.2.	Изменившийся социальный статус спорта.....	7
3.1.3.	Недостаток гражданского сознания.....	8
3.1.4.	Деградация тренерских кадров.....	9
3.1.5.	Коллапс спортивной науки.....	9
3.2.	Субъективные причины.....	9
3.2.1.	Недостаток профессионализма.....	9
3.2.2.	Негативный подход.....	10
3.2.3.	Нарушение этических принципов.....	11
4.	Программа действий.....	12
4.1.	Разделить структуры элитной и массовой гребли.....	12
4.2.	Система отбора Национальной команды.....	12
4.3.	Центр подготовки.....	13
4.4.	Методика подготовки.....	14
4.4.1.	Основные направления.....	14
4.4.2.	Планирование подготовки.....	14
4.4.3.	О тренировочных объемах.....	15
4.5.	О развитии массовой гребли.....	16
5.	Ссылки.....	16
6.	Приложения.....	17

1. Анализ динамики результатов за 1993-2009 гг.

Закончился Чемпионат Мира в Познани и можно подвести основные итоги сезона 2009 г. Итоги для российской гребли неутешительные: ни одной медали, лишь две лодки в финале – обе шестые (Ж1х и Ж4х), три лодки во втором финале – восьмое (Ж2-), девятое (М4х) и десятое-последнее (М8+) места, остальные - еще ниже, в третьем и четвертом финалах. Если в промежуток 1993-2005 гг. команда набирала по 10-20 очков (по общепринятой системе 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 за 1-7 места, соответственно) и занимала места во втором десятке, за последние три года российская сборная набирает 2-4 очка и переместилась в третий десяток (Рисунок 1, Таблица 2). Безусловно, на результаты команды негативно повлияли допинговые скандалы 2006-7 гг. Однако, за последние два сезона дисквалификаций не было, но результаты остаются на низком уровне.

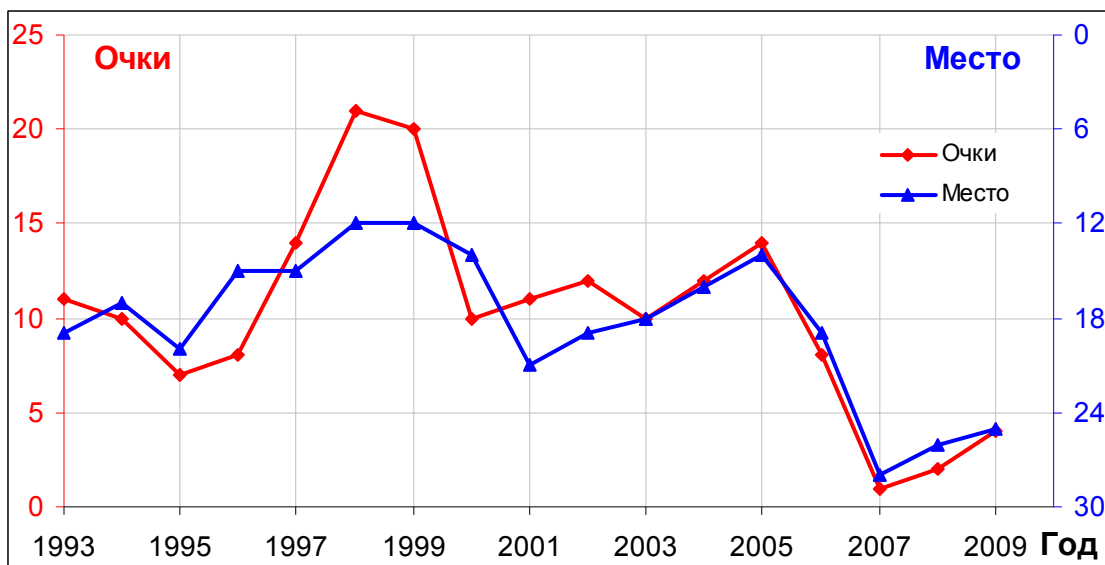


Рисунок 1. Динамика выступлений ВЗРОСЛОЙ сборной России на чемпионатах мира и Олимпийских Играх за 1993-2009 гг.

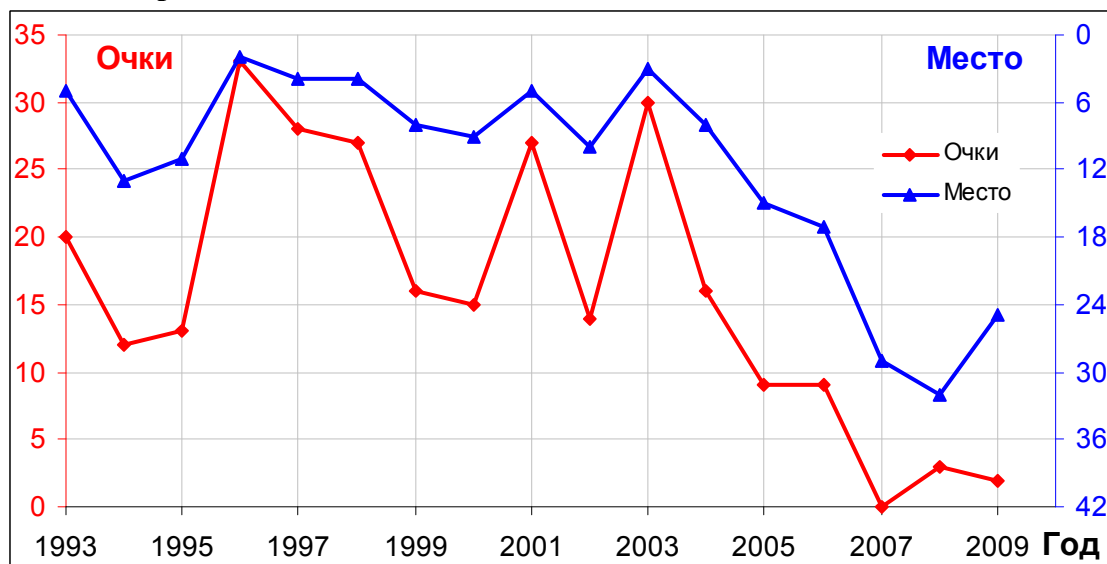


Рисунок 2. Динамика выступлений ЮНОШЕСКОЙ сборной России на чемпионатах мира за 1993-2009 гг.

Дополнить картину можно, проанализировав выступления юношей за тот же период (Рисунок 2, Таблица 3). В 1993-2004 гг. наша юношеская команда выступала лучше взрослой, уверенно занимая места в первом десятке, поднимаясь даже на второе (в 1996 г.) и третье (в 2003 г.) места. Однако, начиная с 2005 г. и здесь началось резкое падение результатов, дошедшее до того, что в 2007 команда не набрала ни одного очка и оказалась в

четвертом десятке. За последние два года наша юношеская команда набирает по 2-3 очка, однако это нельзя назвать реальным улучшением результатов. В этом году, например, единственные 2 очка за 6 место были получены Ж8+, единственной нашей лодкой в главном финале, притом, что в этом классе выступало всего 7 лодок.

Мы не анализируем здесь динамику выступлений молодежной команды до 23 лет, поскольку статус чемпионата мира в этой категории был введен только в 2001 г. Скажем лишь, что и здесь успехи у нас не блестящи: одна бронзовая медаль в ЛЖ2х и одна лодка в финале ЧМ-2009 в чешском Рашице.

2. Хронология сезона

Прежде чем предлагать пути выхода из сложившегося положения, давайте проанализируем, что произошло за последний год и посмотрим, как решения и действия руководства федерации влияли на положение дел в нашей гребле. Прошедший сезон был первым полным сезоном деятельности настоящего руководства из полутора лет пребывания «у руля» нашей гребли. Очевидно, что придется подвести итоги без всяких скидок.

2.1. Июль-Август 2008.

Принято положение об обязательной заявке участников юношеского первенства России только в составе крупной лодки (4х или 8+), причем сделано это менее чем за месяц до соревнований. Большой негативный эффект имел запретительный характер этой меры: не попал в крупную лодку – не гоняешься вообще, каким бы хорошим гребцом ты ни был, сколько сил и средств ни вложил бы в подготовку. В то же время, на соревнования попало много слабых спортсменов «для зачета». Эта мера создала неразбериху, нервозность, предпосылки для манипуляций в территориях. На массовость это положение повлияло также негативно: количество участников снизилось из-за лимита: только одна 4х и 8+ от территории. Намного проще и полезнее было просто отменить сборные экипажи или провести отдельную регату в крупных лодках.

2.2. Август 2008

После первенства России прошло заседание президиума федерации, где мне довелось присутствовать. Прозвучал отчет главного тренера о неудачном выступлении на Олимпиаде в Пекине. Отчет был в стиле «ну, мы ехали, ехали... и приехали», никакого анализа представлено не было. Президент поддержал мой вопрос о правомерности с точки зрения этики «усиления» Олимпийской М4х, но допустил возможность подобного в будущем. Интересно, что через две недели после Олимпиады никто из членов президиума не знал распределения медалей между странами в гребле. В президиуме нет ни одного действующего тренера и ни одного спортсмена и непонятно, кто представляет их интересы.

2.3. Сентябрь 2008

Руководство федерации объявило «конкурс» на лучшую программу развития гребли в России, победитель которого должен был занять должность главного тренера. Обычно, в любой нормальной структуре, будь то страна, компания или федерация, нормальные лидеры представляют основные принципы и направления развития, благодаря которым они и становятся лидерами, а затем выносят их на всеобщее обсуждение. Программа развития является политическим документом, продуктом коллективного творчества, консенсуса между различными частями и силами данной структуры. Когда программа принята, выбираются наилучшие исполнители на основе их профессиональных качеств. В данном случае все было поставлено с ног на голову. Если у президента не было идей развития – как он попал в лидеры? Если идеи были, то почему президент не хотел ими делиться, обсуждать их? В итоге, никто эту затею с «программой» всерьез не воспринял.

2.4. Октябрь 2008

Прошла тренерская конференция в Ростове-на-Дону, которая стала позитивным событием, благодаря участию Тора Нильсена, выдающегося тренера и организатора международной гребли. К сожалению, широкое обсуждение направлений развития российской гребли не состоялось, а было заменено монологом президента федерации, который в достаточно эмоциональной форме довел до сведения участников свои решения об отборе в крупных лодках, приоритете клубных экипажей и т.п. Не прозвучало объяснения причин и механизмов воздействия этих решений на развитие гребли.

В плане образования тренеров конференция была полезна, но времени на полноценные семинары по планированию, технике гребли и др. было явно недостаточно, поскольку тренеры отвлекались на проходившие параллельно соревнования. Кроме того, в программу были включены совершенно неинформативные доклады в стиле «Да, были люди в наше время...».

2.5. Ноябрь-декабрь 2008

Были проведены тренировочные сборы в Черногории, где полноценной работы не получилось из-за плохих погодных условий на воде и отсутствия зала штанги для силовой подготовки. Как об этом можно было не узнать заранее?

2.6. 18 декабря 2008

Прошло заседание президиума, где были приняты проекты Устава федерации и календаря соревнований на 2009 г. Интересно процитировать раздел Устава об отборе (*замечания курсивом – мои*): «Основными критериями, которыми Федерация руководствуется при отборе спортсменов в составы сборных команд, являются следующие:

7.2.1. Равные условия квалификационного отбора.

7.2.2. Объективность отбора, на основе совокупности личностных качеств (*на первом месте !!!, интересно кто и как собирается «объективно» оценивать эти самые личностные качества*) и спортивных достижений спортсмена.

7.2.3. Гласность и доступность информации о формировании сборных команд (*интересно было бы найти где-нибудь информацию о том, как и почему были сформированы крупные лодки на ЧМ-2009*).

В календаре были введены 5 этапов Кубка России и запрещение на участие сборных экипажей. Как этот Кубок, растянутый на 5 месяцев, на различных дистанциях и в различных лодках может способствовать повышению результатов элиты? Они должны держать форму 5 месяцев? Стать универсалами, одинаково хорошо выступающими в различных лодках и на различных дистанциях? А как насчет массовости? Гандикап на извилистой речке в Дубне может привлечь толпы участников и зрителей? У территорий имеется избыток денег, чтобы вывозить участников на все этапы? К сожалению, все эти вопросы остаются без ответа.

О запрете сборных экипажей. Это имеет смысл для массового спорта, если выполнить его четкое отделение от элитного. Такой же вопрос сейчас очень бурно обсуждается в Великобритании, где разрешили сборные команды на юношеских первенствах, а очень многие школьные тренеры горячо против этого возражают. Но как быть, если отбор на международные соревнования проводится в крупных лодках, да еще требуется показать «модельное» время? Рассчитывать, что клубная команда сможет выступать на уровне рекордов мира – абсолютно нереально в современном спорте. Т.е. заранее программируются «усиления» и «подсаживания» основанные на субъективных, «личностных» критериях, которые являются аморальными и так разлагают, убивают наш вид спорта.

2.7. Февраль-март 2009. Наблюдения очевидца

«Сборная» команды выезжала в Португалию, где были неплохие условия для подготовки. «Сборная» в кавычках потому что многие ведущие спортсмены страны не

приехали на сбор, выразив таким образом свое недоверие к профессионализму главного тренера.

Вот как выглядел сбор глазами очевидца. Психологическая атмосфера на сборе тяжелая, напоминая то ли стройбат, то ли колонию, все чем-то недовольны, жалуются друг на друга и на свою тяжелую жизнь. В 6:30 утра «построение», где хмурые и голодные спортсмены (если только кто сам не запасся едой с вечера) слышат: «Равняйся, смирно! На первую тренировку разойдись!». Затем они ковыляют на «зарядку», но через 40 мин или час все обычно возвращаются в свои комнаты и досыпают час-полтора, потому, что завтрак только в 9.00 и делать до него все равно нечего. Завтрак достаточно обильный, поэтому после него нужно ждать час-полтора и первая настоящая тренировка на воде начинается лишь в 10.30-11. Такой распорядок напомнил мне старые недобрые времена в сборной СССР, сборы в Мингечауре, но там хоть чай с печеньем давали с утра.

Совершенно другой моральный климат царит на сборах, к примеру, национальной команды Великобритании. Спортсмены там встают в 7-7.15, это вообще их личное дело когда просыпаться. С 7 до 8 их ждет завтрак с столовой гостиницы. В 8 утра все собираются у эллингов, где тренеры в своих группах объясняют задание на день и «смотрят в глаза спортсменам», чтобы понять в каком они состоянии. Затем длительная «растяжка» и тренировка на воде. Затем второй легкий завтрак и вторая тренировка после небольшого отдыха. Затем – ланч и третья тренировка, а может быть и еще одна. Настрой, психологический климат на сборе похож на успешно работающую фабрику, где все подчинено главному – выпуску качественной продукции, т.е. спортивных результатов, где все увлечены делом и спортсмены довольны жизнью, потому что все делается для них.

2.8. Апрель 2009

Прошла Донская регата, которая в официальном положении была записана, как «отбор на централизованную подготовку». Гонялись длинный отрезок 6 км с отдельного старта и короткий 1000м. Ни по официальному статусу, ни по формату это соревнование не могло быть отборочной регатой. Главный тренер в интервью сказал, что он «присматривается к спортсменам» на этой регате. Некоторые не восприняли ее всерьез, некоторые болели. Удивительно, что через три месяца результаты этой регаты были приведены, как аргумент против отбора спортсменов на чемпионат мира.

2.9. Май 2009

2-3 мая в подмосковной Дубне прошел первый этап Кубка России "Президентская Регата". Гонялись региональные экипажи в 4х и 8+ на дистанции 8 км и 500 м. Победителей отобрали для участия в первом этапе Кубка мира в испанском Баньолесе в конце мая. Логику такого решения понять невозможно. Очевидно, что в одном региональном экипаже не могли оказаться все сильнейшие гребцы страны. Естественно, что все они, кроме мелких лодок, не попали в финал на Кубке мира, были тут же расформированы и кроме психологической травмы не получили ничего. На массовость гребного спорта эти соревнования на удаленной извилистой речке также не оказали никакого влияния.

2.10. Июнь 2009

Положительным моментом стало проведение в начале июня Большой Московской регаты, на которую впервые за долгие годы приехали зарубежные команды. Логично было бы предположить, что победители регаты поедут в Мюнхен на второй этап Кубка мира, однако туда добрались лишь две команды М4-, которые упорно боролись с индусами в третьем финале. Одна наша четверка уверенно победила представителей солнечной Индии, а другая, жаль, не смогла и заняла последнее 15-е место.

2.11. Июль 2009

9-12 июля прошел взрослый чемпионат России, который в официальном положении был записан, как отбор на чемпионат мира. Нельзя согласиться с правильностью такого отбора в крупных лодках за месяц до решающих стартов, который не дает возможности ни отобрать сильнейших спортсменов, ни накатать сборные экипажи. Но если решение принято – нужно его выполнять, оно становится законом для всех, в том числе и для тех, кто его принимал. В отношении М4х и М8х этот закон был погран самым бессовестным образом.

Крайне спорным аргументом стали утвержденные ФГСР модельные скорости, которые не имели под собой никакого научного обоснования, неоднократно менялись и не учитывали встречный ветер. Я знаю, о чем говорю, поскольку как раз на эту тему делал доклад на конгрессе ФИСА в Стамбуле в 2005 г. (6), а также опубликовал несколько работ (7).

В конце июля прошел молодежный чемпионат мира в чешском Рачице. Гром, как говорится, грянул – лишь две команды в главных финалах и одна бронзовая медаль.

2.12. Август 2009

В начале августа прошел юношеский чемпионат мира во Франции, который стал отборочным на первую юношескую Олимпиаду-2010 в Сингапуре. Лишь одной нашей лодке удалось попасть в главный финал, ни одной медали и ни одного места на юношеской Олимпиаде. Закончился месяц основным взрослым чемпионатом мира, о котором мы писали выше и который также разочаровал.

3. Причины

Не претендуя на полноту анализа, постараюсь изложить свое видение основных причин печального положения дел в российской гребле. Имеет смысл разделить эти причины на две категории: объективные и субъективные.

- Объективные причины связаны с устаревшей организацией системы вида спорта, условиями экономического и социального порядков.
- Субъективные причины обусловлены решениями и действиями конкретных людей, управляющих видом спорта

3.1. Объективные причины

3.1.1. Устаревшая система организации вида спорта

Начиная с 1950-х годов страны социалистического лагеря добились серьезных успехов в Олимпийском спорте за счет того, что первыми перешли на профессиональную систему подготовки спортсменов. Поскольку государство в этих странах было единственным работодателем, оно просто создало новые рабочие места для тренеров и спортсменов. Причем, сделано это было на уровне клубов, т.е. четкого разделения между любителями и профессионалами не было. Та система дала возможность добиться успеха многим талантливым спортсменам и тренерам, однако у некоторых создалась иллюзия, что им платят за сами занятия спортом, а не за результат. Появилось большое количество посредственных «зачетников», которые жили за счет спорта и ничего больше делать не умели и не хотели. Этому способствовала практика т.н. «подвешивания», когда профессиональный спортсмен официально числился работником предприятия или военнослужащим.

В начале 1980-х годов западные страны также стали предпринимать попытки перехода на профессиональную подготовку в Олимпийских видах спорта. Они не могли копировать системы соц. стран, поскольку государство имело очень ограниченные возможности по созданию рабочих мест. Поэтому они создали компактные и эффективные профессиональные команды, четко отделенные от остального любительского спорта. Мне довелось увидеть изнутри, как функционирует австралийская и британская системы

элитного спорта, однако это не тема данной статьи и читатель может ознакомиться с ней из более ранних публикаций (1, 2).

В начале 1990-х годов социализм прекратил свое существование, финансирование спорта резко сократилось и многие из «зачетников» перешли на «работу» в криминальные сообщества. В настоящее время Россия, как и другие страны бывшего СССР, остаются в переходном периоде, когда в условиях «рыночной» экономики как элитный, так и массовый спорт продолжают существовать за счет государства. Я ни в коей мере не призываю копировать страны Запада и прекратить финансирование массового спорта, вполне возможно, что мы создаем какую-то свою модель. Однако, следует хотя бы ясно понять ситуацию, разобраться - где причина, где следствие, куда нам двигаться и чего мы хотим добиться.

Во всех странах элитный Олимпийский спорт является заботой государства, однако его эффективное функционирование возможно только при условии четкого и однозначного его отделения от массового спорта. Эти сферы деятельности решают различные задачи, работают по различным принципам и их структуры и органы управления должны быть четко разделены. В российской гребле этого разделения не было и нет. Всем управляют одни и те же люди, которые в силу своей некомпетентности все настолько запутали и перемешали, что своими субъективными действиями усугубили негативное влияние этой объективной причины.

3.1.2. Изменившийся социальный статус спорта

Какова была мотивация к занятиям элитным спортом для молодого человека в СССР и других соц-странах?

1. Амбиции - реализовать свой талант, прославить себя и свою страну.
2. Экономическая – за спорт хорошо платили по меркам того времени.
3. Стиль жизни – спортсмены часто ездили за рубеж, видели мир, привозили модные вещи, которые тогда было «не достать».

В настоящее время две последние причины перестали существовать. Зарплата рядового спортсмена сейчас не конкурентоспособна в сравнении с любым бизнесом. Выехать за границу может любой и в любое место по туристической визе, были бы деньги. Модные вещи можно купить где угодно в России. Осталась первая и главная мотивация, но она - очень призрачна. Чтобы ее иметь, нужно действительно обладать талантом и сильной верой в него.

Кто точно знает в молодом возрасте, что она талантлив? Кто из подростков готов от всего отречься и выполнять огромные тренировочные нагрузки, когда с современным мире столько соблазнов: начиная от компьютерных игр и заканчивая алкоголем и наркотиками? Сегодня это - объективная реальность для всех развитых стран, не только для России. Даже если подросток выберет спорт, совсем не обязательно это будет гребля. Существуют десятки и сотни других видов спорта, часто более престижных и привлекательных, чем наш вид, который является одним из самых дорогих и трудоемких. Даже в странах, где гребля очень популярна, она проигрывает конкуренцию: в Австралии - серфингу и австралийскому футболу, в Великобритании – регби и крикету. Федерации там проводят специальные акции и компании для привлечения и мотивации подростков к занятиям греблей, к подготовке и обучению тренеров начального набора. Об этом сказал в первую очередь Тор Нильсен на прошлогодней конференции в Ростове-на-Дону.

Только руководство ФГСР почему-то думает, что все население страны хочет заниматься греблей, что оно может выбирать из сотен и тысяч гребцов, которых уже давно нет в России! Набирать и обучать новичков стало некому: почти все талантливые юношеские тренеры или ушли и гребли или уехали за рубеж. Однако, руководство все пытается организовать подготовку по принципу выживания, который практиковался некоторыми тренерами в СССР и является абсолютно аморальным. Руководство надеется заставить неподготовленных спортсменов выполнять огромные объемы нагрузок. Кто-нибудь

подумал, ЗАЧЕМ молодые люди будут это делать? Ради призрачных медалей, которых у нас сегодня нет? Талантливая молодежь скорее бросит греблю, потому что сможет найти применение своему таланту в других областях, талант – он ведь всегда многогранен. А останутся лишь те, кто талантом обижен, кому больше некуда податься. **Каждый талант должен быть на учете**, все усилия должны быть направлены на то, чтобы его распознать, мотивировать и реализовать, а не давить и унижать, мол, новые придут. Не придут! К сожалению, пока не видно, что предпринимаются хоть какие-то попытки, чтобы просто осознать, проанализировать ситуацию и наметить меры по ее улучшению.

Во всем мире уже давно поняли объективную реальность снижения мотивации к занятиям элитным спортом. Поэтому, элитный спорт постарел: в гребле средний возраст достижения наивысших результатов сейчас равен 28-30 годам, а многие спортсмены продолжают успешно выступать и в 35-40 лет. Всем в мире сейчас ясно, что поддерживать на высоком уровне выступление зрелого спортсмена намного эффективнее, чем искать, мотивировать, учить и тренировать новых. Всем ясно, но не руководству ФГСР, которое с завидным упорством выпихивает зрелых спортсменов, утверждая, что «сейчас у нас лидеров нет, ждем прихода молодых и злых». Руководство не ценит и не уважает тех спортсменов, которые уже потратили многие годы тренировок и пролили реки пота во имя академической гребли. Не сделано ни малейшей попытки помочь опытным спортсменам, проанализировать причины их успехов и неудач, обеспечить поддержку хорошего тренера и спортивной науки.

3.1.3. Недостаток гражданского сознания

Политологи формулируют взаимоотношения власти и народа в понятии «гражданского сознания», т.е. личной ответственности каждого гражданина за те решения, которые принимаются властями. Так исторически сложилось, что в нашей стране гражданское сознание народа долгое время подавлялось властью и до сих пор находится на низком уровне. Виновата в этом не одна власть. Не зря говорят, «народ заслуживает той власти, которая у него есть», а власть такова, какой позволяет ей быть народ. Это в полной мере относится и к положению в нашем виде спорта, к взаимоотношениям руководства ФГСР с тренерами и спортсменами.

Коротко проиллюстрирую это примером, «жертвой» которого мне довелось стать. Речь идет о пресловутом положении, обязывающем всех участников юношеского чемпионата страны гоняться в четверках и восьмерках. Весь «народ» был недоволен, я не встретил ни одного человека, который выразил бы поддержку этой негативной и неразумной акции власти. Но как только появилась возможность устранить соперников, которые «не вписались», тут же нашлись представители «народа», которые поддержали постановление. Подобная ситуация повторяется снова и снова в различных вариантах: руководство избирает «козла отпущения», а «народ» наблюдает экзекуцию молча и даже злорадно, не понимая что завтра на месте «козла» может быть любой и каждый. Пока все не осознают свою ответственность за принимаемые властью решения, власть сможет заниматься произволом и самодурством, обращаться с народом, как со стадом.

Другой формулой взаимоотношения народа и власти является принцип приоритетов. Гражданское общество подразумевает принцип приоритета интересов народа, т.е. власть существует ДЛЯ народа, для реализации его интересов, а не наоборот. В спорте главным «народом» являются спортсмены, поскольку тренеры обладают некоторой властью над ними. По сути, вся деятельность тренера должна быть направлена на благо спортсмена, на реализацию его таланта. В свою очередь, вся деятельность руководства ФГСР, как второго уровня власти, должна быть направлена на благо тренеров и спортсменов. Поэтому, мы должны продекларировать **принцип приоритета интересов спортсмена** и каждое действие, каждое решение руководства проверять этим принципом: действительно ли оно помогает спортсмену, или просто давит на него, загоняет в угол.

3.1.4. Деградация тренерских кадров

В свое время, наша система подготовки тренеров была лучшей в мире: все тренеры обязаны были получить университетское образование и пройти длительную стажировку. От тех времен осталась лишь оболочка, а содержание полностью исчезло. Продолжают работать кафедры гребли в двух спортивных ВУЗах Москвы и Петербурга, но выход молодых действующих тренеров из них практически нулевой. Учебники и программы обучения явно устарели, учащиеся получают сведения давно признанные ошибочными.

В ФГСР нет ни структуры, ни кадров и давно не проводится мероприятий по повышению уровня образования действующих тренеров, по обеспечению их современной научно-методической информацией. Это связано с деградацией спортивной науки, о чем ниже.

Безусловно, существуют отдельные тренеры, которые всеми силами стараются удержаться на современном уровне, быть в курсе и применять рациональные методики подготовки на практике. Однако, руководство никак этого не оценивает, а подбирает ведущих тренеров по критериям лояльности и личной преданности.

3.1.5. Коллапс спортивной науки

До 1960-х годов отечественная гребная наука стояла на передовых позициях в мире, как и вся наша спортивная наука. Однако, уже начиная с конца 1960-х в ней стали преобладать ошибочные концепции в планировании подготовки (увлечение анаэробными нагрузками) и в технике гребли (2), что было связано с нашей изолированностью от мировой науки, клановостью, отсутствием объективной конкуренции и отбора в науке. Оценивая соотношение ресурсов и уровня результатов СССР и ГДР в 1970-80-е годы можно сказать, что наша система однозначно проигрывала в эффективности, в чем значительную роль играла спортивная наука.

В 1990-е годы вся наука в России была опущена на дно социальной жизни. Большинство талантливых ученых или ушли в другие сферы деятельности или вынуждены были уехать работать за границу. В итоге тренеры остались вообще без какой-либо научно-методической поддержки, перестали получать объективную информацию, что не могло не вызвать деградацию их профессиональных качеств.

Следует особо отметить общую неэффективную организацию российской спортивной науки. Основную часть зарплаты сотрудники двух существующих НИИФК получают по «грантам» на исследования и разработки, которые лишь формально связаны с подготовкой спортсменов. Основным «продуктом» здесь являются бумажный отчет и публикации, а не спортивный результат. Если сотрудник работает с командой в составе КНГ, он получает оплату за «человеко-обследование», причем качество учитывается лишь формально. В итоге, никак не стимулируется долговременная практическая работа с видом спорта, связанная с накоплением, анализом данных, с взаимодействием с тренером по совершенствованию методик тренировки и т.п. Сравнивая это с тем, что есть в Австралии, Великобритании, Германии и других странах, можно сказать, что система спортивной науки в России просто прекратила существование. Остались лишь одиночки, которые работают только на своем энтузиазме.

3.2. Субъективные причины

Даже с учетом всех вышеназванных объективных причин, можно было бы избежать такого провала отечественной гребли, который мы видим сейчас, если бы руководство ФГСР не сделало столько субъективных ошибок и обладало достаточным профессионализмом и действовало в рамках позитивного подхода и этических принципов.

3.2.1. Недостаток профессионализма

Профессионализм — это особое свойство людей систематически, эффективно и надёжно выполнять сложную деятельность в разнообразных условиях. Профессионализм

спортсмена – способность выполнять необходимые тренировочные нагрузки, избегать травм и достигать наилучших результатов. Профессионализм тренера – способность создать эффективную программу подготовки и вывести спортсмена на наилучший результат в заданное время. Профессионализм руководителя – способность принимать стратегически верные управленческие решения для наилучшего развития объекта управления.

К сожалению, к руководству ФГСР в последнее время пришли люди, которые многие годы и десятилетия были вне гребли, занимались другими делами и их профессиональные знания и навыки не развивались или были утрачены. Однако, почему-то они считают себя экспертами во всех областях гребного спорта. Ни с кем не советуясь и опираясь на свои устаревшие, часто ложные идеи, они принимают некомпетентные, ошибочные управленческие решения и с упорством, достойным лучшего применения проталкивают их в жизнь. Мнения профессионалов своего дела, людей посвятивших гребле всю свою жизнь, никто не спрашивает. Складывается такое впечатление, что руководство использует свое служебное положение просто для удовлетворения личных амбиций. Как будто, играют в игрушки, легкомысленно двигают по полю фигурки, за которыми стоят время, труд и судьбы многих реальных людей.

При подборе кадров работников федерации не делается даже формальной попытки оценки профессиональных качеств, а решения принимаются на основании личных привилегий, что называется «непотизм» или по-русски «кумовство». Во всем цивилизованном мире для принятия на работу пишется описание ее характера, должностных обязанностей (job description), знаний, навыков и других требований к кандидатам, объявляется открытый конкурс и решение принимается комиссией, состоящей минимум из трех человек. Даже в советские времена в газетах объявлялся конкурс «на замещение вакантной должности...», даже на должность младшего научного сотрудника. Почему же сейчас в условиях «рыночной» экономики в России, руководство ФГСР рассматривает государственные должности (гос.тренера, главного тренера) как свою частную лавочку?

Можно лишь заметить, что кумовство - служебное покровительство своим людям независимо от их заслуг, является видом коррупции, хоть и «бескорыстной», и входит в состав УК РФ, статья 285, п.1: «Использование должностным лицом своих служебных полномочий вопреки интересам службы, если это деяние совершено из корыстной или **иной личной заинтересованности** и повлекло существенное нарушение прав и законных интересов граждан или организаций...».

3.2.2. Негативный подход

К любой проблеме можно подходить, как с позитивной, так и с негативной стороны. «Стакан может быть наполовину полным или наполовину пустым». Можно поощрять лучших, а можно наказывать худших, действовать «кнутом или пряником». Негативный подход разрушителен по своей природе, с его помощью нельзя построить ничего нового и хорошего, а можно только разрушать.

Почему-то руководство любую проблему старается решить негативными, запретительными мерами. Нужно больше молодых спортсменов – выгнать старых, нужны крупные лодки – запретить выступление в мелких и т.д и т.п. Все у них плохое: все спортсмены – слабые и ленивые, все тренеры – необразованные пьяницы, «лидеров нет», а только они, руководители - хорошие и умные. Естественно, «народ» отвечает взаимностью и обвиняет власть во всех смертных грехах. В итоге, закручивается колесо взаимных обвинений, склок и разрушается то немногое, что у нас осталось.

Позитивная культура сознательно и активно проповедуется на Западе, является абсолютно необходимым профессиональным качеством руководителя любого уровня, да и простого работника. Это был первый урок, который я получил, приехав в Австралию в 1998 г. и попав на отчетное собрание тренеров сборной команды. Предыдущий сезон был для австралийцев неудачным после блестящего выступления в Атланте-96, и я думал, что услышу «разнос». Однако, руководитель команды Джон Болтби начал так: «У нас все

хорошо, все идет по плану, происходит смена поколений. У нас лучшие тренеры, лучшие спортсмены в мире...» и т.д. и т.п. В Великобритании позитивизм еще более культивируется, здесь даже часто «перегибают палку» в этом направлении.

Аксиомой профессионализма руководителя является следующее правило: положительная оценка действий подчиненного – всегда публично, отрицательная – исключительно «с глазу на глаз», причем с акцентом на решение проблемы, а не на ошибочные действия подчиненного. Только такой подход позволяет действительно решить проблему, а не обидеть и унижить работника. Почему-то наше руководство выполняет это правило «с точностью до наоборот», что ясно свидетельствует об отсутствии профессиональных навыков. Об этом правиле следует помнить и тренерам при оценке действий спортсменов.

3.2.3. Нарушение этических принципов

Основные этические принципы деловых отношений – **доверие, уважение к людям, открытость, честность и справедливость принятия решений.**

К сожалению, руководство ФГСР постоянно нарушает эти принципы. Упомянутый выше негативный подход свидетельствует об отсутствии **доверия и уважения** к людям. Руководство не утруждает себя объяснением причин и логики принятия управленческих решений, а тем более, **открытым** их обсуждением. Решения просто «спускаются», поэтому неудивительно, что большинство из них являются ошибочными и наносят вред развитию нашего вида спорта.

Честность – это способность говорить правду, какой бы горькой она не была. В первую очередь, честность проявляется в признании собственных ошибок. Когда жизнь со всей очевидностью доказывает ошибочность выбранного курса, руководство ФГСР легко забывает о своих решениях, как будто их и не было. Ошибки не признаются никогда, часто руководство нарушает свои же собственные постановления. В народе такой подход называется: «Я – начальник, ты – дурак». Примеров множество. Это и пресловутое постановление об обязательной заявке в составе 4х и 8+, которое никто официально не отменил, а о нем просто «забыли». Это и положение об отборе на чемпионате России, которое сами же нарушили. Это и дисквалификация ведущих тренеров на три года вопреки нормам ФИСА: тренеров вернули к работе, а решение отменить «забыли». Перефразирую того же Редгрейва, хотелось бы посоветовать: «Если ты не был достаточно хорош, как руководитель, чтобы принять правильное решение, то будь достаточно мужчиной, чтобы встать и сказать: «Я был неправ». Только признав собственные ошибки и осознав их причины, можно найти правильное решение и избежать новых промахов.

Справедливость в спорте реализуется в виде «спортивного принципа» или меритократии, т.е. приоритета тех спортсменов и тренеров, которые показывают лучшие результаты. В первую очередь это должно проявляться при отборе в сборную команду. Помимо указанных выше объективных причин, существуют и субъективные факторы, которые до сих пор не позволяют создать справедливую систему отбора, основанную на индивидуальном принципе. Этим наносится огромный вред нашему виду спорта. Кроме ослабления существующей сборной команды, подобная практика имеет более важный долгосрочный морально-этический негативный эффект: спортсмены теряют четкую цель и мотивацию. Несправедливой и поэтому аморальной является практика «усиления», а то и полного формирования команд по субъективному решению, без явного отбора.

В отличие от некоторых «экспертов», я не собираюсь обсуждать якобы имеющую место материальную нечестность работников. Я считаю, что для этого нужны официальные факты в виде судебных решений, о которых я не слышал. Основываться на домыслах и заглядывать в чужой карман считаю неприличным. Это, кстати, - важный этический принцип западной культуры, который необходим для создания конструктивного и независтливого морального климата.

4. Программа действий

4.1. Разделить структуры элитной и массовой гребли

Вам интересно смотреть, как на внутренних соревнованиях одна команда «привозит» другой по полминуты и более? Уверен, никому не интересно, а печально и действует негативно и на победителя, и на проигравшего. **Равный должен соревноваться с равным**, профессионал с профессионалом, любитель с любителем. Поэтому следует полностью разделить системы элитного и массового спорта. Эти структуры должны строиться на различной организационной основе, стимулироваться различными мерами, там должны работать разные люди, должен быть различный календарь и т.п.

В Австралии элитная гребля выделилась в начале 1980-х годов с созданием Институтов Спорта, где сосредоточены все ведущие спортсмены и тренеры. В Великобритании такое разделение произошло в середине 1980-х годов, когда под эгидой любительской федерации гребли (ARA) была создана самостоятельная компания BIR0 (британская международная гребная организация), которая финансируется грантом министерства спорта. В этих странах существуют понятие и статус «клубный спортсмен и тренер» и «спортсмен и тренер Национальной команды», т.е. любитель и профессионал. Существуют регаты, где участие тех или других просто запрещено, а также регаты, где могут участвовать обе эти категории.

В России возможен такой вариант: оставить массовый спорт в ведении федерации, которая по сути является общественной организацией, а Национальную команду передать под начало государственного тренера с соответствующим штатом старших тренеров, КНГ и администрацией, находящихся на финансировании министерства спорта, т.е. государства. Можно установить различные критерии оплаты тренерам: в массовом спорте – за количество занимающихся, в элитном – за результат.

Следует четко определить, как системы массового и элитного спорта связаны друг с другом. Связей этих только две:

- Снизу-вверх - попадание спортсменов из массового сектора в элитный, которое реализуется через систему отбора сборных команд страны.
- Сверху вниз – это воздействие элитного спорта на массовый, меры по популяризации гребли с помощью достижений элитных спортсменов.

Спортсмены Национальной команды находятся на круглогодичной централизованной подготовке, с ними работают лучшие тренеры страны, на них сконцентрированы все усилия спортивной науки и медицины. Юношеская и молодежная сборные команды могут проводить лишь 1-2 централизованных сбора в подготовительный период и полностью собраться лишь за 2-3 месяца перед главным стартом.

4.2. Система отбора Национальной команды

Основные гребные державы мира перешли на индивидуальную систему отбора в начале 1980-х годов (5). С того времени начинается резкое увеличение конкуренции в мировой гребле и наше постепенное отставание от лидеров. К сожалению, в нашей стране и в нашем виде спорта справедливой индивидуальной системы отбора не было НИКОГДА, т.е. мы отстали уже лет на 25-30.

Для элитного спорта система отбора – ключевой момент, который важен не только в техническом плане, чтобы просто отобрать сильнейших. Еще более важно то, что система отбора определяет морально-психологический климат, а если этот климат не будет позитивным – никакие достижения невозможны. Правильная система отбора должна дать четкие ориентиры спортсмену: упорно тренируйся, самоотверженно борись и ты точно будешь в сборной, если займешь определенное место на отборочной регате.

Попадать или выходить из Национальной команды спортсмены должны лишь один раз в году – на отборочной регате, результаты которой будут юридическим документом и определяют судьбу спортсмена, по крайней мере, на текущий сезон. Результаты различных

тестов на эргометре и контрольных прохождений могут учитываться при формировании «ударных» экипажей в рамках сборной, но юридического значения не имеют.

Отборочная регата должна проводиться только в мелких лодках и только на стандартной дистанции 2 км с общего старта по стандартным правилам – полуфиналы и финалы. Гонки с отдельного старта возможны лишь для предварительного «посева» полуфиналов. Сроки должны выбираться с учетом двух условий: 1) все спортсмены должны иметь достаточно времени для подготовки на воде (минимум два месяца), 2) должно оставаться достаточно времени для подготовки крупных лодок к основному соревнованию сезона. Исходя из этого, наилучшим временем проведения отборочной регаты может быть конец апреля – начала мая. Именно в эти сроки проводят свой отбор немцы на регате в Бранденбурге. Британцы и австралийцы проводят свою отборочную регату несколько раньше – в марте, но у них имеется возможность грести круглый год. Последние годы британская регата проходит в Бельгии для того, чтобы никто не имел преимуществ, выступая в своих домашних, более привычных условиях. Может быть, и нам проводить свой отбор в Белоруссии или на Украине? Это не должна быть массовая регата, максимум до 30 одиночек и двоек распашных в каждой категории, поскольку трудно рассчитывать, что за один год спортсмен может пройти путь от новичка до члена сборной страны. Участники отборочной регаты определяются по итогам года: например, состав сборной, призеры чемпионата России, сильнейшая молодежь и призеры осенних гонок на длинную дистанцию.

Если спортсмен попал в Национальную команду, то у него есть еще всего одно главное соревнование сезона – чемпионат мира или Олимпиада. Никаких ступенчатых отборов на кубки мира, никаких отборов в крупных лодках! Поэтому, можно говорить о двух-цикловом планировании подготовки. Все кубки мира и другие промежуточные старты используются лишь как контрольные, для обкатывания экипажей и проверки гоночной стратегии.

4.3. Центр подготовки

У всех ведущих гребных держав существует один или несколько центров подготовки, которые являются домом Национальной команды, своеобразной «фабрикой» спортивной подготовки: у британцев – это база и канал в Кавершаме, у австралийцев – Институт Спорта в Канберре, у новозеландцев – гребной центр на озере Карапиро, у американцев – Принстон и Сан-Диего, у немцев – Грюнау и Ратцебург, у итальянцев – Пьедилуко, и т.д.

В СССР такими центрами были базы в Мингечауре, Цахкадзоре, Кезеной-Аме, да и в Крылатском существовал медицинский центр и лаборатории. В России в других видах спорта такие центры сохранились на озере Круглом и в Подольске. У сожалению, сейчас у российской гребли не существует такого полноценного центра подготовки. Гребной канал в Крылатском мог бы им стать, но для этого кроме дистанции, хранилища лодок и гостиницы, там должны быть:

- Зал силовой подготовки с современным оборудованием,
- Гребной бассейн с подвижными рабочими местами,
- Свой пищеблок со специально обученным персоналом,
- Медико-восстановительный центр с современным оборудованием,
- Лаборатории для тестирования спортсменов.
- Офисы для персонала команды, зал для собраний и комнаты отдыха.

Все это должно размещаться компактно, желательно в одном здании. Специально отобранный и обученный персонал должен поддерживать в рабочем состоянии помещения и оборудование, ремонтировать лодки и другой инвентарь.

Создание подобного центра сможет поднять подготовку на новый качественный уровень, создать последовательность и преемственность методик и обеспечить стабильное выступление Национальной команды на протяжении многих лет.

4.4. Методика подготовки

4.4.1. Основные направления

Предполагается добиться повышения результатов за счет улучшения подготовки спортсменов Национальной команды по следующим направлениям:

1. Выполнение основной тренировочной работы в аэробных зонах (UT2, UT1) с точным и индивидуальным дозированием интенсивности и объема нагрузки. Очень осторожное применение лактатных нагрузок. Для этого необходим постоянный физиологический и биохимический контроль, регулярное определение ПАНО и работоспособности во всех зонах энергообеспечения.
2. Улучшение качества силовой подготовки, ее индивидуализация и перевод на профессиональный уровень с привлечением специалистов в этой области. Во всем мире эта область находится на уровне научно-практической дисциплины *Strength & Conditioning*: у университета учат по этой специальности, издаются десятки журналов, проводятся конференции и семинары, существуют международная и национальные ассоциации почти во всех странах Запада (NSCA, UKSCA и др.). С Британской сборной по гребле работает 8 специалистов, которые проводят все силовые тренировки. В России этой научной дисциплины не существует вообще, поэтому где брать специалистов - остается вопросом.
3. Постоянное совершенствование техники гребли с использованием биомеханической аппаратуры для тестирования и коррекции движений гребцов. В настоящее время разработаны эффективные средства измерения биомеханических параметров техники (телеметрическая система), программное обеспечение для анализа и моделирования, а также приборы обратной связи (виртуальные очки).
4. Использование современных восстановительных мероприятий (физиотерапия, криотерапия, массаж др.) и фармакологии строго в рамках разрешенных WADA препаратов.
5. Повышение эффективности питания и гидрации (восполнения жидкости) с привлечением специалистов в этой области. Обучение спортсменов основам спортивного питания и гидрации.
6. Эффективная психо-мотивационная подготовка с привлечением профессионального психолога.
7. Оптимизация образа жизни спортсменов (*Performance Lifestyle* - работа, учеба, семейное положение и т.п.). Часто мы теряем талантливых спортсменов по их личным обстоятельствам: женился, вышла замуж, нужно учиться, работать и т.п. Следует проанализировать все эти факторы с научной точки зрения и выработать средства и методы, которые позволят успешно сочетать спортивную деятельность с социальной жизнью.

Постоянное использование объективной научной информации в тренировочном процессе и общение тренеров с научными сотрудниками должно способствовать постоянному повышению профессионального уровня тренеров. Кроме этого, предполагается проведение регулярных и разовых мероприятий: конференций, семинаров, курсов и т.п.

4.4.2. Планирование подготовки

Как было сказано выше, для Национальной команды предлагается двух-цикловое построение годового макроцикла с двумя пиками: первый в конце апреля – начале мая на отборочной регате, второй – на чемпионате мира или Олимпийских играх, обычно в конце августа. До отборочной регаты подготовка ведется в основном в мелких лодках. По результатам регаты отбирается один состав сборной (плюс запасные), из которого формируются крупные лодки, которые обкатываются на этапах Кубка мира.

Таблица 1 показывает направленность подготовки в макроцикле и примерный тренировочный объем.

До отборочной регаты подготовка ведется в основном в мелких лодках. По результатам регаты отбирается один состав сборной (плюс запасные), из которого формируются крупные лодки, которые обкатываются на этапах Кубка мира.

Таблица 1. Примерная направленность подготовки в годичном макроцикле

Сроки	Направленность	Объемы (час/месяц)
Октябрь - Ноябрь	Базовая силовая (гипертрофия мышц) и аэробная подготовка	80-100
Декабрь - Январь	Аэробная подготовка (высокогорье?) и силовая выносливость, тест на эргометре	100-120
Конец декабря	Контрольное прохождение 6-8 км в мелких лодках и/или тест на эргометре 5км	
Февраль - Март	Базовая подготовка на воде (мелкие лодки) и силовая выносливость	100-120
Начало марта	Контрольное прохождение 5-6 км в мелких лодках и тест на эргометре 2 км	
Апрель	Предсоревновательная подготовка и отборочная регата	60-80
Конец Апреля – начало Мая	Отборочная регата в мелких лодках и тест на эргометре 2 км	
Май - Июль	Базовая подготовка (высокогорье?) на воде (крупные лодки), силовая подготовка, участие в Кубках мира	80-120
Июль - Август	Предсоревновательная подготовка (высокогорье?) и ЧМ или ОИ	50-80
Сентябрь	Восстановительный период	

Планирование подготовки в мезо- и микроциклах предполагается осуществлять по методикам, базирующихся на принципе устойчивой адаптации, основы которых заложены в работах С.М.Гордона и переведены в компьютерную форму С.Беляевым. Эти методики успешно применялись в подготовке сборных России и Белоруссии по гребле в 1990-х годах и близки по смыслу к тем методикам, которые успешно применяются в сборных Австралии и Великобритании.

Для создания и совершенствования эффективных методик планирования подготовки и техники гребли предполагается постоянное их обсуждение с ведущими тренерами России, а также привлечение ведущих специалистов мира. Этот своего рода «мозговой центр» должен будет обеспечить преемственность методов подготовки и стабильность результатов Национальной команды на протяжении многих лет.

4.4.3. О тренировочных объемах

Руководство ФГСР ставит тренировочный объем во главу угла, заявляя, что их увеличение до 1200 часов в год – главное средство повышения результатов. Приводится цитаты из книги Редгрейва, выбранные и переведенные мной, поэтому я не могу не высказать своей точки зрения по этому вопросу. Идеи и смысл высказываний великого гребца, к сожалению, были поняты неправильно, искажены и «передернуты».

В гребле не обойтись без больших тренировочных объемов, поскольку это не натуральная локомоция человека, как ходьба и бег, и опорно-двигательному аппарату требуется время и объем нагрузки, чтобы адаптироваться к непривычным условиям. С другой стороны, продолжительность соревновательной работы у нас всего 6-7 минут. Поэтому, Тор Нильсен говорит, что «Олимпиаду выигрывают спортсмены, тренирующиеся и 1200 часов в год, и 650 часов». Я сам прочувствовал цифру «1200» не своей «шкуре» как спортсмен, но достигал с ее помощью, как выдающихся результатов, так и полных провалов, поскольку был перетренирован. Здесь я хочу привести высказывание Геннадия Турецкого, выдающегося тренера по плаванию, который сказал мне, когда мы работали вместе в Австралии: «Часто важнее не ЧТО ты делаешь, а КАК ты это делаешь». Не следует

забывать, что тренировочная нагрузка только расходует, разрушает структуры организма спортсмена, а восстановление, адаптация и суперкомпенсация происходит лишь во время отдыха. Поэтому, я бы поставил во главу угла не количество, а качество тренировочной работы, рациональное планирование и полноценное восстановление. Способность усваивать энергию и выполнять тренировочную работу очень варьируется индивидуально: один и 10 тыс ккал потребит, а другой и 5 тыс. не осилит, «загнется». Объем можно увеличивать лишь после адаптации спортсмена к достигнутому уровню, притом постоянно отслеживая восстановление и переносимость нагрузок, для чего не обойтись без постоянной поддержки биохимика и физиолога.

4.5. О развитии массовой гребли

Как же нам увеличить количество гребцов в стране, поднять массовость нашего вида спорта? Логика очень простая: **интересы спортсменов** - разные, точнее их два – победа и участие. Преобладание одного из этих интересов определяет принадлежность спортсмена к категории элитного или массового спорта. Победителей не может быть много по определению, это одна команда на всю страну в каждом классе лодок. Если говорить о природных данных, то талантливых спортсменов – единицы на многие тысячи и даже миллионы населения. Вот это и была огромная многолетняя ошибка руководства нашей гребли – в погоне за победами они гнали и выбрасывали из нашего вида спорта всех, кто на победу не мог рассчитывать. Именно поэтому у нас сейчас не набирается команд на финал чемпионата страны. Именно поэтому наш «могучий раньше вид спорта скукожился до умопомрачительно мелких размеров», говоря словами президента федерации. Как этого можно не понимать? Но ведь не понимают до сих пор! Массовость стараются поднять методами элитного спорта, причем мерами негативными, запретительными. Этим только обрубают от нашей бедной гребли еще кусок за куском.

Давайте поможем нашим людям просто **получать удовольствие от гребли**, нашего прекрасного вида спорта, не думая о попадании в сборную, добывании очков и выполнении нормативов. Давайте поможем им прийти в существующие гребные клубы, организовать свои новые, там где их еще нет, и просто грести в свое удовольствие. Давайте, организуем одну-две регулярные массовые регаты – фестивали гребли, где смогут участвовать все, кто пожелает, куда люди будут приезжать всем клубом, семьями, ставить палатки на берегу, жарить шашлыки, общаться друг с другом, где будет настоящий праздник гребли. Я намеренно не ссылаюсь здесь на зарубежный опыт, где существуют по-настоящему массовые регаты, которых у нас пока нет. У нас своя страна и своя культура, так давайте же создавать свою культуру гребли и тогда мы сможем быть уверены, что наш прекрасный вид спорта будет развиваться и процветать в нашей огромной стране.

5. Ссылки

1. Клешнев В.В., Турецкий Г.Г. 2000. Сравнение систем организации прикладной спортивной науки в России и Австралии. Тип ФК, №11, с.56-59.
2. Клешнев В. 2003. Мифы и реалии биомеханики гребли. http://www.biorow.com/Ru_Papers_files
3. Клешнев В. 2007. Модели научно-методического обеспечения подготовки элитных спортсменов. http://www.biorow.com/Ru_Papers_files
4. Клешнев В. 2008. Основные принципы отбора и комплектования сборной команды России по академической гребле. http://www.biorow.com/Ru_Papers_files
5. Клешнев В. 2008. Выдержки из книги Стива Редгрейва «Золотая эра» http://www.biorow.com/Ru_Papers_files
6. ФИСА веб-сайт. 2005. Rowing and scientific research at the Forum <http://www.worldrowing.com/display/modules/news/dspNews.php?newid=272187>
7. Клешнев В. 2005-2009. Новости Биомеханики гребли. 2005/11-12, 2009/04 http://www.biorow.com/RBN_ru_2009.htm

6. Приложения

Таблица 2 Количество мест, занятых ВЗРОСЛОЙ сборной России на Чемпионатах Мира и Олимпийских Играх за 1993-2009 гг.

Место \ Год	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	Всего
1						1						1						2
2	1	1				1			1	1								5
3				1	1		2	1			1		2					8
4			1		1	1	2	1	1									7
5	1	1				1				1	1	1		1				7
6	1		1	1	2		1			1	1		2	2			2	14
7		1	1	1	1			1	1	1		1		1	1	2		12
8	2			1	2	1	1		5	1	2	1	2				1	19
9		1	1		1			1	3	1				1			1	10
10	1	2			1	1		1		1	1	1	2		2		1	14
11	1		2				2		1	1		1	1		1	1		11
12			1		1	1					1		1					5
13	1	2	1	1	1	1	1						1	1				10
14		1								1	1			1	1			5
15			2				1						1					4
16			1	1			1							1				4
17			2								1			1			1	5
18	1		2								1			1			1	6
19			1			1								1	1			4
20							1				1							2
23											1							1
Лодок	9	9	16	6	11	9	12	5	12	9	12	6	12	11	6	3	7	155
Очков	11	10	7	8	14	21	20	10	11	12	10	12	14	8	1	2	4	175
Общее Место	19	17	20	15	15	12	12	14	21	19	18	16	14	19	28	26	25	17

Таблица 3 Количество мест, занятых ЮНОШЕСКОЙ сборной России на Чемпионатах Мира за 1993-2009 гг.

Место \ Год	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	Всего
1		1		1	1	1			1		1							6
2	2			1	2	1		1	1	1	2	2						13
3	1		2	1		1	1	1		1	2							10
4				1	1	1	1		3			1	1	1				10
5	1	1		2			1	1					1	1		1		9
6			1	2	1	2	2			1			1				1	11
7		1	1		2			1	1	1				2				9
8		2	1		1	1					1				1	1		8
9	1	1						1	2						1			6
10																1	2	3
11									1								2	3
12									1							1		2
13																1		1
14																	1	1
15																2		2
16									1									1
17																1		1
Лодок	5	6	5	8	8	7	5	5	11	4	6	3	3	4	2	8	6	96
Очков	20	12	13	33	28	27	16	15	27	14	30	16	9	9	0	3	2	274
Общее Место	5	13	11	2	4	4	8	9	5	10	3	8	15	17	29	32	25	7