

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
«Детско-юношеская спортивная школа по лыжному спорту»



Утверждена
приказом директора № 27 от 09.09.2016 г.
ГАОУ ДО СО ДЮСШ по лыжному спорту»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Нормативный срок освоения 8 лет

Рецензенты
Старший тренер сборной
Свердловской области по
гребле на байдарках и каноэ
Воробьева Н.В.
Тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»
высшая категория
Постыляков Ю.А.

Составители
Заместитель директора по УСР
Лошца Н.В.
тренер-преподаватель
отделения гребли на байдарках
Салахов Е.А.

г. Сысерть
2016 г.гд

Программа обсуждена, согласована и принята
на заседании тренерского совета

Протокол № _____ 2016г

Председатель _____

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Учебный план	10
II. Методическая часть	20
2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	20
2.2. Теория и методика физической культуры и спорта	24
2.2.1. Физическая культура и спорт в стране.	25
2.2.2. Краткий исторический обзор развития гребли на байдарках и каноэ. Современное состояние гребли в стране и за рубежом.	26
2.2.3. Комплекс единой всероссийской спортивной классификации - основа нормативных требований к физической подготовке учащихся.	27
2.2.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	27
2.2.5. Личная и общественная гигиена - основа труда, отдыха спортсмена и здорового образа жизни человека.	28
2.2.6. Основы врачебного контроля. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи. Восстановительные мероприятия.	29
2.2.7. Спортивная тренировка и спортивная форма.	31
2.2.8. Общая физическая и специальная подготовка.	32
2.2.9. Психологическая и морально-волевая подготовка.	33
2.2.10. Основы техники и тактики гребли на байдарках и каноэ.	35
2.2.11. Правила соревнований. Организация и проведение.	37
2.2.12. Оборудование мест занятий. Инвентарь спортсмена и уход за ним.	38
2.3. Программный материал для практических занятий	39
2.3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам	17
2.3.2. Общая и специальная физическая подготовка	17
2.3.3. Избранный вид спорта	46
2.3.4. Факторы, определяющие достижение высших спортивных результатов, их критерии и их измерение	34
2.3.5. Самостоятельная работа обучающегося	35
2.3.6. Психологическая подготовка	35
2.3.7. Восстановительные мероприятия в подготовке гребцов	36
2.3.8. Инструкторская и судейская практика	38
2.3.9. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	39
2.3.10. Воспитательная работа.	40
2.4. Другие виды спорта и подвижные игры	41
III. Система контроля и зачетные требования	79
IV. Перечень информационного обеспечения	84

4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.	
4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки.	46
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	47
4.4. Методические указания по организации аттестации.	47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

- от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,

- от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 30.08.2013 г. № 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

- от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по гребле на байдарках и каноэ (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по гребле на байдарках и каноэ в ГАУ ДО СО «ДЮСШ по лыжному спорту» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гребле на байдарках и каноэ, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

Характеристика вида спорта гребля на байдарках и каноэ, отличительные особенности.

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой усложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь

лопастью весла в воду, продвигает лодку и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая.

Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

На текущее время существуют как олимпийская программа соревнований по гребле на байдарках и каноэ до 2020 года, так и программа неолимпийских дисциплин включённых в программы Чемпионатов Мира и Европы.

Таблица олимпийских и неолимпийских (включённых в программы чемпионатов Мира и Европы) дисциплин гребли на байдарках

Вид лодки	Количество человек в экипаже	Условное принятое обозначение	Гоночная дистанция	Присутствует или нет в программе олимпийских игр	Участвуют мужчины	Участвуют женщины
Байдарка	1	К-1	200 метров	присутствует	+	+
Байдарка	2	К-2	200 метров	присутствует	+	—
Байдарка	1	К-1	1000 метров	присутствует	+	—
Байдарка	1	К-1	500 метров	присутствует	—	+
Байдарка	2	К-2	1000 метров	присутствует	+	—
Байдарка	2	К-2	500 метров	присутствует	—	+
Байдарка	4	К-4	500 метров	присутствует	—	+
Байдарка	2	К-2	200 метров	нет	—	+
Байдарка	4	К-4	200 метров	нет	+	+
Байдарка	1	К-1	500 метров	нет	+	—
Байдарка	2	К-2	500 метров	нет	+	—
Байдарка	4	К-4	500 метров	нет	+	—
Байдарка	1	К-1	1000 метров	нет	—	+
Байдарка	2	К-2	1000 метров	нет	—	+
Байдарка	4	К-4	1000 метров	нет	—	+
Байдарка	1	К-1	5000 метров	нет	+	—
Байдарка	1	К-1	5000 метров	нет	—	+
Байдарка	1	К-1	35000 метров	нет	+	—
Байдарка	1	К-1	35000 метров	нет	—	+

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее

благоприятные для этого.

Структура многолетней подготовки.

Особенности формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки в академических часах

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Начальная подготовка	первый год	10	12	6	312 часа
	второй год	11	10	8	416 часа
Учебно-тренировочный (период базовой подготовки)	первый год	12	10	12	624 часов
	второй год	13	10	14	728 часов
Учебно-тренировочный (период спортивной специализации)	третий год	14	9	18	936 часа
	четвертый год	15	8	18	936 часа
Спортивного совершенствования	первый год	16	8	28	1456 часа
	второй год	17	4	28	1456 часа

Основной целью является подготовка спортивного резерва для чего необходимо достижения на каждом этапе решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

1. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации до последующих этапов;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Учебный план разработан на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по гребному спорту, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по программе.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчёта 52 недели: из них 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха в спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), участием в тренировочных сборах; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Учебный план программы включает в себя освоение предметных областей: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

Федеральные государственные требования регламентируют следующий диапазон тренировочных нагрузок при освоении предметных областей в циклических, скоростно-силовых видах спорта и многоборьях, к которым относится гребля на байдарках и каноэ: - теория и методика физической культуры и спорта: 5% - 10% от общего объёма учебного плана; - общая и специальная физическая подготовка: 30% - 35% от общего объёма учебного плана; - избранный вид спорта: не менее 45% от общего объёма учебного плана; - другие виды спорта и подвижные игры: 5% - 15% от общего объёма учебного плана; - самостоятельная работа: до 10% от общего объёма учебного плана.

Расписание тренировочных занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2. Методическая часть.

2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Занятия с обучающимися отделения гребли на байдарках проводятся непосредственно на водоёме с использованием судов, в бассейне, в зале общей физической подготовки в тренажёрном зале, на лыжной базе.

Требования техники безопасности во время занятий на акватории. Занятия и соревнования по всем видам гребного спорта должны обеспечиваться тщательно продуманной системой безопасности.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования на акватории Сысертского городского пруда ежесезонно начинают проводиться только после того как администрация «ДЮСШ по лыжному спорту» согласовывает их проведение с Государственной Инспекции Маломерных Судов МЧС России по Свердловской области, о чём по адресу спортивной школы направляется письмо начальника ФКУ «Центра ГИМС МЧС России по Свердловской области». В ходе учебно-тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров-преподавателей, проводящих учебно-тренировочные занятия. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности, иметь удостоверение на право управления маломерными судами, свидетельство об окончании курсов спасателей организуемых региональной организацией общероссийской общественной организации «Всероссийского общества спасения на водах» (ВОСВОД), а также вести постоянную системную профилактическую работу.

Перед выходом на акваторию тренер-преподаватель должен проверить умение учащегося плавать и сделать об этом запись в журнале учета. Не умеющих плавать к занятиям гребным спортом допускать нельзя. Первоначальные занятия желательно проводить на неглубоких участках водоёмов, по возможности на участках воды со спокойным течением и отсутствием интенсивного движения моторных плавательных средств, а также в отдалении от мест

массового купания.

Гребцы должны быть проинструктированы о правилах плавания в местной акватории, наличии естественных и искусственных препятствий, запретных зонах в районах гидросооружений, причалов, фарватеров.

Перед каждым занятием тренер-преподаватель обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и групповых спасательных средств. Кроме того, если среди средств занятий предполагается использование балансирующих устройств, то тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам.

Чрезвычайно важно умение тренера владеть приемами первой доврачебной помощи и особенно (при необходимости) практическими навыками первичной реанимации (массаж сердца, искусственная вентиляция легких).

При проведении учебно-тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами тренер-преподаватель не должен допускать к занятиям тех из них, которые не прошли диспансеризацию, не выполнили необходимые лечебно-профилактические мероприятия. Не разрешается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям без специального медицинского заключения гребцов, перенесших заболевания или травмы и не прошедших врачебного обследования.

Требования техники безопасности во время занятий в бассейне. К занятиям в бассейне допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в бассейне, прошедшие инструктаж по технике безопасности. При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утверждаемым директором «ДЮСШ по лыжному спорту».

Во время занятий в бассейне тренер-преподаватель должен внимательно следить за тем, чтобы все его указания неукоснительно выполнялись обучающимися. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) требуется, чтобы обучающиеся соблюдали достаточные интервалы, во избежание столкновений, прыжки с тумбочек должны выполняться только с разрешения тренера-преподавателя, спортивный инвентарь бассейна должен использоваться только с разрешения тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен во время проведения занятия следить за тем, чтобы обучающиеся не хватили друг друга за ноги, руки, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, бегать в помещении бассейна, в раздевалках, прыгать в воду с бортиков и лестниц, висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне, нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия во избежание несчастных случаев и травм. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны незамедлительно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятие с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна. Почувствовав озноб, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах находящемуся в воде не следует теряться, а нужно стараться удержаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) обучающимся следует немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями, а при получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, обучающимся следует принять участие в оказании пострадавшему первой помощи.

Требования техники безопасности во время занятий в зале общей физической подготовки, тренажёрном зале и на лыжной базе. Во время занятий в тренажёрном зале и зале общей физической подготовки тренер-преподаватель должен осуществлять страховку обучающихся выполняющих гимнастические упражнения и упражнения с утяжелением (упражнения со штангой, гирей, гантелями, на брусках, перекладине, канате и др.), учить обучающихся правилам безопасного выполнения упражнений и правилам самостраховки. Также тренер-преподаватель проводит воспитательную работу с обучающимися на предмет бережного отношения к спортивному инвентарю, прочему оборудованию спортивного зала, ведёт совместно с другими тренерами-преподавателями просветительскую работу с обучающимися касающуюся вопросов гигиены. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, обучающийся должен прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности тренажера. При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель должен незамедлительно сообщить об этом директору «ДЮСШ по лыжному спорту» и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, а при необходимости, отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При проведении зимних занятий по лыжной подготовке тренер-преподаватель обязательно должен учитывать специфические опасные факторы, которые сопутствуют данному роду спортивной подготовки: неисправность лыжного оборудования и инвентаря, возникновение динамических перегрузок, низкие температуры окружающей среды, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад, экстремальный рельеф местности. Тренер-преподаватель, организуя проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке, анализирует метеорологические условия времени проведения занятий, следит за готовностью обучающихся к участию в тренировочном занятии в соответствии с погодой, проводит обязательные беседы (инструктажи) с ними по правилам безопасного поведения при передвижении к месту тренировочного занятия пешком или на транспорте.

При необходимости оказания доврачебной помощи пострадавшему во время учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкцией по оказанию доврачебной помощи пострадавшим разработанной в «ДЮСШ по лыжному спорту» и утверждённой директором.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость гребного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Он включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния избранного для специализации вида спорта: об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий греблей на байдарках и каноэ, развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на

каждой ступени этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке учащихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем по гребному спорту, согласно плана-графика учебного процесса, а в его отсутствие руководителем отделения - ст.тренером. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

2.2.1. Физическая культура и спорт в стране.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

Достижения спортсменов России в Мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

2.2.2. Краткий исторический обзор развития гребли на байдарках и каноэ. Современное состояние гребли в стране и за рубежом.

Характеристика гребного спорта. Значение и его место в системе физического воспитания. Краткий обзор развития гребного спорта в России. Российские спортсмены и их успехи в соревнованиях Мира, Европы, России. Рост массовости и спортивных результатов. Роль спортивных достижений в повышении авторитета нашей страны и международных связей на международной арене. Лучшие спортсмены школы и их достижения. Современное состояние гребного спорта в стране. Анализ участия сборной команды России, Свердловской области и ДЮСШ в спортивном сезоне.

2.2.3. Комплекс единой всероссийской спортивной классификации - основа нормативных требований к физической подготовке учащихся.

Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации. Место и значение спортивной классификации в развитии гребли на байдарках и высоких спортивных достижений. Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по гребли на байдарках и каноэ. Условия выполнения требований спортивной классификации. Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий. Органы ведающие присвоением разрядов и званий. Требования и условия их выполнения по гребли на байдарках и каноэ за рубежом.

2.2.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на

совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЁЛ-жизненная ёмкость лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их развитие и значение. МПК-максимальное потребление кислорода. ПАНО-порог анаэробного обмена. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Особенности строения и функции организма детей и подростков. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

2.2.5. Личная и общественная гигиена - основа труда, отдыха спортсмена и здорового образа жизни человека.

Понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляемые: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по гребному спорту. Необходимость, периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по гребному спорту. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Энергообразование и суточный расход. Определение физиологической нормы питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта.

Добавки к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка, психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм, особенно женский. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятиями гребным спортом.

2.2.6. Основы врачебного контроля. Самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи. Восстановительные мероприятия.

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля. Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерий физического развития. Величина физического развития PWC-170. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях

спортом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

Восстановительные мероприятия - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годичного цикла тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления и перетренировки. Ритм биохимических и физиологических процессов. Средства восстановления психолого-педагогического и биологического воздействия. Педагогические методы: проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности. Психологические методы восстановления. Медико-биологические методы - ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения. Физиотерапевтические и бальнеологические средства: массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный. Метод локального и отрицательного давления (барокамера Кравченко). Использование бани в разных вариантах. ЛФК - лечебная физическая культура. Кардиотрофическая терапия и медикаментозные средства. Фармакологические средства. Понятие о спортивном массаже. Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, во время и после них. Приёмы спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Самомассаж его назначение и техника проведения. Противопоказания к массажу. Спортивные растирки и их применение в спортивной практике.

2.2.7. Спортивная тренировка и спортивная форма.

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и метода обучения и спортивной тренировки. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации. Формы занятий физическими упражнениями: урочные, внеурочные, индивидуальные, самостоятельные, самостоятельные групповые и специализированные занятия, спортивные соревнования и праздники. Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по гребле на байдарках и каноэ. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи. Методика составления годового плана подготовки, плана-графика учебного процесса, индивидуальных планов гребцов. Виды учёта и контроля, их содержание. Понятие об объёме и интенсивности нагрузки. Факторы обуславливающие эффект тренировки. Динамика нагрузки в годичном цикле. Планирование тренировки на месяц. Личный дневник спортсмена и его значение в

процессе управления спортивной тренировкой. Воспитательное воздействие тренера-преподавателя в процессе тренировочного занятия. Планирование и организация занятий по гребле на байдарках и каноэ за рубежом. Понятие "спортивная форма". Физиологическая и психологическая характеристика "спортивной формы". Критерии "спортивной формы". Методы и приёмы определения "спортивной формы". Закономерности развития "спортивной формы" как одно из условий периодизации спортивной тренировки: Фаза приобретения и непосредственного становления "спортивной формы"; фаза стабилизации и сохранения "спортивной формы"; фаза временной утраты "спортивной формы". Задачи и значение спортивных соревнований на сроки приобретения и пребывания в "спортивной форме". Как управлять "спортивной формой"? Варианты развития "спортивной формы" при планировании тренировок в годичном цикле.

2.2.8. Общая физическая и специальная подготовка.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по гребле на байдарках и каноэ. Их соотношение в многолетней подготовке гребца. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности гребца. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомления, первоначального разучивания; углублённого разучивания движения, формирование двигательного умения; достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC-170. Модельные характеристики подготовленности гребцов на этапах многолетней подготовки.

2.2.9. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Понятие о психологической подготовке гребца, её значение, задачи, виды в тренировочной процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств гребца, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетеререгуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка - психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психотропные средства транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, адаптогены. "Наивная" психорегуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка лыжника - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств гребца. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и

глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание гребца - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, пути реализации. Значение знаний теории при воспитании воли. Ведение дневника спортсменом самовоспитание, свидетельствующее о зрелости спортсмена. Приёмы воспитания воли.

2.2.10. Основы техники и тактики гребли на байдарках и каноэ.

Определение понятия "спортивная техника". Техника-основа спортивного мастерства. Развитие техники, её особенности в гребном спорте. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники связанные с анатомическим строением гребца. Овладение техникой - законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию для движения поставляют системы внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, кинограммы и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в гребном спорте. Тестирование технической подготовки.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщёнными из которых являются:

1) степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;

2) степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

1. В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) увеличение амплитуды скручивания туловища;

б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности к поверхности воды) и выведение вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

2. В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения

верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

а) удержание весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;

б) смещение амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по гребле на байдарках и каноэ. Тактика гребца - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих гребцов школы, страны, Мира.

2.2.11. Правила соревнований. Организация и проведение.

Ознакомление с правилами соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Виды и характер соревнований. Классификация упражнения (дистанций). Возрастные группы участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований, капитанов команд и представителей. Костюм участника соревнований. Состав судейской коллегии по гребле на байдарках и каноэ. Должностные обязанности судей. Комендант соревнований и его бригада. Врач соревнований. Допинг. Жеребьёвка участников и команд по гребле на байдарках и каноэ.

Определение результатов командного и личного первенства. Регистрация рекордов. Положение о соревнованиях. Календарь соревнований. Оргкомитет по проведению соревнований. Штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа. Требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по гребле на байдарках и каноэ. Акты проверки и испытаний инвентаря и оборудования и требования к ним.

2.2.12. Оборудование мест занятий. Инвентарь спортсмена и уход за ним.

Санитарно-гигиенические требования, требования правил соревнований и техники безопасности, предъявляемые к местам занятий по гребле на байдарках и каноэ. Инвентарь спортсмена гребца. Санитарно-гигиенические требования и правил соревнования, предъявляемые к инвентарю спортсмена. Содержание и уход за ним. Требования, предъявляемые к испытанию инвентаря и оборудования при проведении занятий по гребле на байдарках и каноэ. Оформление акта испытаний инвентаря и оборудования. Подбор и эксплуатация спортивного инвентаря.

2.3. Программный материал для практических занятий

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением

задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта по уровню общей физической подготовке учащихся проводится в форме соревнований. Соревнования проводятся тренерско-преподавательским составом отделения гребли на байдарках.

2.3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам).

Этап начальной подготовки

Задачи

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греблей на байдарках и каноэ.
2. Формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировочным занятиям греблей на байдарках и каноэ.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей: аэробной выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.
5. Обучение основам техники различных видов гребли.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии правилами вида спорта.

Основные направления тренировки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование и стабилизация состава группы, развитие основных физических качеств, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов, выбор вида гребли.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, прием контрольных нормативов по физической подготовленности; общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Тренировочный этап (этап начальной специализации)

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение основами техники гребли. Понятие о цикле и ритме.
4. Создание общего представления о тактике гребли.
5. Создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания. Специфика гребного спорта.

Основные направления тренировки

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот

период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена гребца.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся.

Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок.

Тренировочный этап (этап углубленной подготовки)

Задачи

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.
2. Углубленное овладение техникой гребли с учетом индивидуальных особенностей гребца.
3. Углубленная специальная физическая подготовка с применением гребли во всех вариантах и специальных упражнений на воде и по ОФП с преимущественным развитием качеств общей и специальной выносливости и определение возможностей.
4. Совершенствование техники гребли, выработка индивидуального стиля. Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений.
5. Углубленное представление о системе подготовки гребцов.

Основные направления тренировки

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Подготовительный период. Сроки периода – сентябрь - март.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Сроки – сентябрь - февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля.

Специально-подготовительный этап. Сроки – март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовки, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке с равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период. Сроки периода: апрель-июль.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, выявление одаренных гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Переходный период.

Сроки периода – август.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

2.3.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных гребцов, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в зимнее время года для развития физических качеств, необходимых гребцу. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид – гребля на байдарках и каноэ. Так, для развития выносливости применяется передвижение на лыжах по пересеченной местности; для развития силовой выносливости упражнения на перекладине, с применением штанги, гири; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- страты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног,

пересечение вплавь водной струи;

- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, силовая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты реакции:

- физические упражнения в медленном темпе с остановками;
- серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

2. Упражнения на развитие силовой выносливости: - сгибание и разгибание рук, лёжана гимнастической скамейке;

- отжимание туловища из положения лёжа;
- приседания на двух, одной ноге;
- прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
- бег на руках;
- подтягивание на турнике.

3. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;

4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

5. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

6. Равномерная гребля на воде при встречном, боковом и попутном ветре.

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Имитационные упражнения различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки; упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи и др.).

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

ОФП – бег на местности, на стадионе, с равномерной и переменной скоростью, средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков, передвижения на лыжах переменной и равномерной скоростью, плавание различными способами непрерывно и переменного; общеразвивающие упражнения с

амортизаторами и отягощением; специальные упражнения, спортивные игры. СФП – гребля на гребном тренажере со сменой темпа, ритма и усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к гребле. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники гребли на байдарках и каноэ. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (специально гребной тренажер) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке гребцов, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и на гребном тренажере) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения техники. Весной же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида – гребли на байдарках и каноэ. В подготовке гребцов сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега)
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
5. Передвижение на лыжах по пересеченной местности

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации гребцов и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого гребца индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно

выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (штанги, набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в гребле. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для гребли. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке гребцов на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах гребли. В гребле для совершенствования элементов техники используются имитационные упражнения на гребных тренажерах как в спортивном зале, так и на воде.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов гребного спорта.

В подготовке юных гребцов для обучения и совершенствования техники и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых гребцов. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется.

Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

2.3.2. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Целью технико-тактической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка: по сохранению равновесия, управления лодкой и выполнения гребка в целом и по элементам, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

На этапе начальной подготовки проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отработывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или

веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;
- гребля в лодках класса «Дракон».

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации – закрепить навыки работы гребца с веслом, лодкой и водой, развить специфические ощущения – чувства ритма, темпа.

Основные задачи этого этапа: достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка, закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой, обучить сохранению темпа гребли, сформировать устойчивый двигательный стереотип гребли.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники гребли.

На этапе углубленной специализации: высоких спортивных результатов можно достигнуть за счёт совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль играет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяет достигнуть наилучшего результата.

Гребля на байдарках и каноэ является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Техническая подготовка

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

1) степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;

2) степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

1. В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедр, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

2. В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;

б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Некоторые модели техники гребли на байдарках

Процесс гребли состоит из ритмично (20—40 раз в минуту) следующих друг за другом гребков, то есть движений лопасти весла в воде. Частота гребли зависит от сложности преодолеваемого участка реки, она минимальная на спокойных участках и максимальная при осуществлении маневров на сложной воде. Задают темп гребли передние гребцы. Различают гребки перемещения и гребки управления, а также гребки прямые и обратные.

Гребки перемещения имеют целью сообщение судну максимальной скорости по его продольной оси вперед (прямые) или назад (обратные). Гребки управления имеют целью сообщение судну максимального вращательного движения вокруг его центра тяжести и также могут быть прямыми (начинаются возможно ближе от носа) и обратными (начинаются возможно ближе от кормы). Гребки управления всегда имеют составляющую, сообщающую лодке перемещение вперед или назад, однако эта составляющая невелика, они в основном тормозят лодку, для достижения экономичности в гребле нужно сочетать гребки управления и перемещения.

Каждый гребец имеет свою зону выполнения гребков управления. Гребцы двухместной байдарки имеют правую и левую зоны соответственно от носа до середины судна и от середины судна до кормы. Гребки перемещения выполняются как можно ближе к борту судна и параллельно ему, гребки управления — по дуге возможно большего радиуса.

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45° , таз на $5-7^\circ$. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку.

Тянущая рука движется вниз-вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед-вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз.

Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед-вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке.

Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.



Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед-вниз.

Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта.

Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе.

Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз.

Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед-вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси.

Основной субъективный момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз; проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.



Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки.

Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его.

Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти.

Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.



Отталкивание, фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта.

В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться.

По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода.

Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта.

Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110° - 120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти.

Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.



Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла.

Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции.

Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх - в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки - вперед.

Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.



Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды.

Туловище продолжает поворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается.

Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта.

Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего борта.

После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т.п.



Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения

Это является наиболее универсальным средством технической подготовки. Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы

локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомленности является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» - (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может достигать до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальными ощущениями, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук. Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок.

Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее:

а) принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы;

б) при использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания;

в) гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

- а) улучшение характеристик выполнения захвата воды;
- б) улучшение работы туловища;
- в) увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15 %, при уменьшении усилия на весле на 5-10 % может быть использована для расширения скоростных возможностей. Гребля в различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Под **вспомогательными** понимаются упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли. К ним относятся: работа на тренажерах различного типа, упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки и упражнения из других

видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла;

б) для увеличения тренирующего усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке.

Для решения второй задачи необходимо использовать специальные тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г.М. Ефремова. Для решения первой задачи необходимо использовать тренажеры со смещенным динамическим акцентом (например, блочный и фрикционный - максимум нагрузки в начале тяги) или изокINETические тренажеры, в которых сила может регулироваться скоростью тяги (центробежный, гидравлический и др.).

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

а) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном косой мышцы живота):

- тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;

- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);

- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);

- из положения дежа на спине ноги врозь, руки в стороны - опусканием прямых ног в стороны;

- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем ;

- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;

- из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

- тяга штанги;

- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;

- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины;

- из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено - тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);

- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);

- из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклоняясь вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору);

в) направленные на развитие мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;

- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;

- сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;

- удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и др.):

- жим штанги лежа (варианты: с широким хватом 60-85 см для развития грудных мышц; с узким хватом до 10 см для развития трехглавых мышц плеча);

- разгибание рук в упоре лежа;

- из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук;

- из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча;

- из положения лежа на спине, руки вверх, удерживая штангу узким хватом (5-7 см) опускание штанги к переносице, сохраняя вертикальное положение плеча (локти могут фиксироваться напарником);

г- из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи);

- из положения сидя спиной к тренажеру, удерживая рукоятку в вытянутых вверх руках - тяга разгибанием рук в локтевых суставах (плечо фиксировано);

- из положения стоя, отягощение в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

Эти упражнения могут использоваться как повторно, в процессе развития МС, так и в комплексах круговой тренировки. Комплексы круговой тренировки, как правило, включают 6-8 упражнений. Из них не менее 2 должно выполняться на тренажерах или не менее половины быть направлены на развитие мышц туловища (ротаторов, сгибателей, разгибателей).

Совершенствование техники гребли

Актуальность совершенствования технического мастерства всегда обусловлена зависимостью от объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

Применение упражнений на развитие силы должно по мере возможности соответствовать координационной структуре технических движений основных групп мышц гребца, характеризующимися амплитудой, ритмом, импульсом сокращения в установленный момент, ритмом дыхания и пульсовым режимом сердечных сокращений.

Для достижения увеличения амплитудных показателей необходимо выполнение специальных упражнений на растягивание мышц и увеличение подвижности в суставах. При применении различных средств ОФП важным моментом является выработка дыхания, соответствующего режиму выполняемого упражнения.

Для целенаправленного управления процессом совершенствования технического мастерства гребцов на байдарках и каноэ выделяются следующие аспекты.

1. Ритмо-темповые показатели (цель - определение оптимального соотношения для достижения максимальной скорости).

Содержание:

- прохождение мерных отрезков с постепенным увеличением темпа до тех пор, когда увеличение темпа не увеличивает скорость лодки;

- регистрация количества тренировочных нагрузок, выполняемых на запланированных с оптимальным темпом, соответствующему модельному соревновательной деятельности;

- гребля со старта - определение количества гребков для максимального разгона и динамики изменения ритма этих гребков для установки момента перехода на дистанционный ритм и темп движений.

2. Пространственно-амплитудные характеристики (цель - отработка эффективных гребков с большой амплитудой движений и при этом достижение максимального проката лодки).

Содержание:

- наблюдения и видеоконтроль с оценкой величины амплитуды разворота туловища, таза с соответствующей амплитудой движения, передающих усилия с массы туловища на весло в момент захвата воды лопастью и обеспечивающих использования силы опоры для движения общей массы гребец-лодка, не теряя ее инерции, созданной до и во время захвата; в гребле на каноэ дополнительно оценивается амплитуда наклона туловища в координации с движениями таза и ног;

- гребля на лодке с маркировкой точек захвата воды веслом и его извлечением;

- определение амплитуды движений туловища и рук в зависимости индивидуальных антропометрических данных.

3. Параметры величин мощности гребков и длины проката лодки за каждый гребок (цель - улучшение соотношения в сторону уменьшения количества гребков при увеличении скорости и во время использования максимальных усилий не терять инерционные силы движущейся массы гребца и лодки).

Содержание:

- гребля с различным сочетанием величины усилий и регистрацией длины проката лодки, гребля в спарринге с заданием - кто дальше прокатится от гребка;

- подсчет количества гребков по отрезкам соревновательной дистанции и анализ графика удержания количества гребков и изменения величины скорости для корректировки индивидуальных тренировочных программ;

- отработка оптимальных соотношений мощности гребков и длины проката лодки во время стартового разгона, тактических ускорений в гонках и выпада на финишный створ.

4. Координационные и сенсорные способности (цель - определение эффективности взаимосвязанной работы мышц туловища, рук, ног биомеханических звеньев в системе создания усилий реакции в воде и их использования для пропульсивного движения массы гребца с лодкой).

Содержание:

- постоянная работа над увеличением амплитуды маятникового разворота туловища в гребле на байдарках и маятнико-колебательного движения при развороте и наклоне туловища в каноэ, используя инерцию массы тела до окончания опорного периода гребка и выката лодки в безопорном периоде с максимальным растяжением мышц-антагонистов;

- отработка взаимодействия и сочетания силы массы туловища, ее инерции в момент наибольшей быстроты разворота туловища с основными усилиями реакции опоры на весле, находящемся в положении перпендикуляра по отношению к воде;

- сведение до минимума отклонения от прямолинейного движения носовой части лодки в момент захвата и начала гребка, бортовой и продольно-килевой качки лодки во время опорного периода и перехода в безопорный период;

- переменный метод тренировки с контролем сохранения равномерности хода лодки при изменении режима нагрузок;

- гребля по течению, против течения, по ветру, против ветра, при боковом ветре, по мелководью;

- гребля с отягощением лодки, с торможением лодки, с облегчающим лидированием, в командных лодках, гребля на привязи, растягивая резиновый жгут;

- контроль использования массы тела спортсмена и ее инерционных сил в создании скорости продвижения системы гребец - лодка:

- в безопорном периоде за счет: а) отталкивания от весла массы тела спортсмена в момент второй трети опорного периода при почти перпендикулярном положении весла и использовании затем инерции ее движения для преодоления сопротивления внешней среды; б) возвратного движения звеньев тела перед началом другого гребка.

В гребле на байдарках отталкивание массы тела от воды осуществляется в результате выведения вперед в конце гребка стороны туловища и таза, противоположной рабочему борту. В течение опорного периода за счет разворота таза одновременно увеличивается давление на сидение назад со стороны рабочего борта и вперед - с противоположной стороны. Давление на сидение ноги назад, достигнув максимума, не превышающего усилий давления вперед на подножку, начинает снижаться, а давление вперед другой ноги продолжает увеличиваться, достигая максимума уже в безопорном периоде. Возвратное усилие осуществляется за счет движения на гребок таза и поясничного отдела туловища давлением ноги на подножку. В гребле на каноэ отталкивание массы тела от воды осуществляется в последней четверти гребка за счет выведения вперед опорного бедра и таза. Выведение массы осуществляется в результате отталкивания веслом от воды и не должно вызывать давления назад на лодку через подушку.

5. Подбор размера весла, его упругости и жесткости в зависимости от индивидуальных антропометрических данных спортсмена.

Тактическая подготовка

Основные положения тактики соревновательного происхождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамически более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперед.

При прохождении дистанции 500 и 1000 м потребность спортсмена в энергии обеспечивается за счет трех последовательно включающихся источников: креатинфосфатного механизма, гликолиза, аэробного окислительного фосфорилирования.

Крайне важно, что в начале гонки, когда энергия поставляется за счет расщепления креатинфосфата, почти не происходит накопления Молочной кислоты в крови, нужно выполнить стартовый разгон, т.е. достичь максимально возможной скорости за 15-20 с (время анаэробной алактатной емкости). В случае затягивания стартового спурта энергия для него поставляется уже гликолизом и уровень лактата в мышцах и крови резко нарастает. Исходя из этого ясно, что переход на экономичный дистанционный ход должен быть своевременным. Следовательно, после мощного и кратковременного старта спортсмен должен перейти на экономичный дистанционный ход с ритмичным и рациональным дыханием, что должно способствовать более быстрому развертыванию аэробного процесса. Разумеется, при этом следует контролировать ход гонки и стремиться не упустить лидера.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;

- от поведения спортсмена или экипажа на старте. Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учетом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Особенностью ритма гребли на старте является сокращение времени заноса на начальных гребках с последующим его увеличением. Начальные 2-3 цикла движений делаются на задержке дыхания, что позволяет существенно увеличить мощность первых гребков и сдвинуть лодку с места. При этом губы плотно смыкаются, перекрывается голосовая щель и выполняется натуживание.

После темпового стартового спурта дистанционный темп воспринимается на контрасте как относительно умеренный и экономный. Проводя гонку в условиях относительно лучшего энергетического комфорта, соответствующей скорости подготовленной в целевых тренировках, спортсмен в состоянии произвести эффективное финиширование. Продолжение финишного ускорения подбирается индивидуально и может составлять 100-300 м. Переход к финишному ускорению заранее подготавливается. Оптимальный вариант обеспечивается предварительным увеличением мощности гребка при сохранении дистанционного темпа. Постепенно, чтобы избежать «ломки» техники, производится наращивание темпа при сохранении амплитуды движений. Максимальный финишный темп поддерживается до пересечения створа. Последние 6-8 гребков могут выполняться на задержке дыхания, что позволяет увеличить силу гребков.

Эффективный технико-тактический прием - выталкивание лодки на линию створа за счет отбрасывания туловища назад - может применяться при тщательной предварительной подготовке и апробирования в тренировках и контрольных соревнованиях.

2.3.4. Факторы, определяющие достижение высших спортивных результатов, их критерии и их измерение

Высокая спортивная работоспособность определяется следующими факторами:

- генетическими предпосылками и морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

1. Генетические предпосылки и морфофункциональные показатели:

- морфотип: рост, масса тела, длина конечностей и т.д.;
- состав тела: соотношение мышечной и жировой ткани и т.д.;
- мышечная композиция (% содержания медленных и быстрых волокон);
- морфофункциональные показатели сердца: абсолютный и относительный объем, диаметр аорты и др.

2. Физическая (функциональная) подготовленность:

- аэробная производительность (мощность, емкость, эффективность);
- анаэробная производительность (мощность, емкость, эффективность);
- экономизация деятельности кардиореспираторной и мышечной систем организма;
- силовые качества:
 - абсолютная и относительная сила мышц, принимающих основное участие в обеспечении двигательного акта;
 - специфическая для конкретной дистанции силовая выносливость
 - взрывная сила;
- скоростные качества: запас скорости, умение быстро набирать скорость со старта;
- гибкость: подвижность в 3-5-ти суставах верхних конечностей позвоночного столба.

3. Психологическая подготовленность:

- мотивация к высшим достижениям;
- уровень устойчивости и контроля в условиях стресса и т.д.;
- способность адаптации к условиям соревнований и окружающей среде
- умение терпеть; снижение психологических барьеров и переносимость нагрузок.

4. *Технико-тактическая подготовленность.* Овладение вариантами техники и тактики соревновательного уровня, обеспечивающими:

- достижение и поддержание необходимой скорости в старт разгоне, прохождение основной части дистанции, на финише;
- вариабельность в связи с морфофункциональными особенностями спортсмена, меняющимися условиями внешней среды, качеством инвентаря и оборудования, покрытий, регламента соревнований индивидуальными особенностями соперников;
- высокое качество перехода и выполнения ациклических движений в процессе преодоления дистанции (стартов, поворотов, стрельбы);

- правильный выбор нужного варианта тактики ведения спортивной борьбы и распределения сил в процессе соревнований;
- устойчивость навыков в условиях наступающего утомления.

Основной критерий технико-тактической подготовленности - динамика скорости преодоления отдельных частей дистанции, которая зависит от темпа (частоты движений) и длины шага (проводки).

2.3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Данная программа, в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре дополнительной предпрофессиональной программы, предусматривает самостоятельную работу обучающегося и устанавливает продолжительность этой работы в течение учебного года. Данный вид работы может быть использован в подготовке обучающихся начиная с первого года этапа начальной подготовки. Самостоятельная работа обучающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера-преподавателя, в содержание самостоятельной работы обучающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта, посещение спортивных мероприятий, а также инструкторская и судейская практики.

2.3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки).

Цель: формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

Этап углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы).

Цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

На этом этапе главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсменов. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

ПЛАН-СХЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально – этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
3.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления Развитие творческого мышления
4.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания Развитие выдержки и самообладания

5.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к соревнованиям Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
6.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

2.3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия: обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) и т.д.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. В одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1[^]-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении Переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным Путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Средства восстановления и стимулирования работоспособности гребцов на байдарках и каноэ подразделяются на четыре группы: педантические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Для восстановления и повышения работоспособности в тренировочном уроке используется рациональное чередование режима работы и отдыха, смена упражнений и интенсивности их выполнения, активный отдых между упражнениями в интервалах между работой, выбор порядка выполнения упражнений - сериями или непрерывно, выбор и смена места занятий, выбор определенной формы занятий. В микроцикле эффективны чередования занятий по ОФП и СФП, сочетания нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью, применение активного отдыха между тренировками высокой интенсивностью и т.д.

На этапах подготовки планируется чередования различных по направленности и объемам нагрузок микроциклов, а в тренировочных периодах для повышения работоспособности используется чередования мезоциклов с разной направленностью и разгрузочными микроциклами.

Психологические средства восстановления и повышения работоспособности. Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и повышения уровня его работоспособности используют такие средства, как самостимуляция и самомотивация спортсмена, стимулирование действий спортсмена указаниями тренера, аутогенная тренировка, внушенный сон - отдых, секундирование, политико-воспитательные мероприятия.

Самостимуляция и самомотивация заключаются в том, что спортсмен в тренировке или во время соревнования ставит перед собой задание и мысленно его повторяет.

Внушающее воздействие тренера осуществляется для регулирования психического состояния спортсмена, снижения напряженности, или наоборот - для повышения уровня психологической установки как во время занятий, так и между занятиями, перед соревнованиями.

Аутогенная тренировка, внушенный сон - отдых используются для снятия психического напряжения. Сеансы по такой тренировке проводят специалисты-психологи.

Секундирование как метод психологического воздействия заключается в том, что тренер корректирует действия спортсменов в процессе выполнения им упражнений, одобряя их или не одобряя, делая замечания.

Политико-воспитательные мероприятия используются для повышения ценностной ориентации спортсмена, уровня его мотивации на выполнение поставленной перед ним задачи, мобилизации духовных сил.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя физиотерапевтические и фармакологические средства. К физиотерапевтическим средствам относятся суховоздушная и парная баня, массаж, гидропроцедуры. К фармакологическим средствам относятся витамины, глюкоза, калия оротат и др.

Суховоздушная и парная бани применяются для восстановления работоспособности в тренировочных циклах и после соревнований. Спортивный массаж и тонизирующие растирания используются для ускорения восстановления работоспособности отдельных органов или организма в целом после занятий, повышения эффективности разминки перед занятиями и перед соревнованиями. В настоящее время в практике тренировки гребцов используется ручной, вибро-, пневмо-и подводный массаж.

Гидропроцедуры как восстановительное и стимулирующее средство включает в себя душ (обычный, Шарко и др.), ванны (пресная, хвойная, морская, эвкалиптовая и др.).

Ультрафиолетовое облучение и аэронизация применяются для восстановления работоспособности, а также для повышения устойчивости организма против различных инфекционных заболеваний.

Витамины применяются для активизации процессов усвоения продуктов питания, повышения устойчивости против инфекционных заболеваний, а также для повышения уровня работоспособности на тренировочных сборах, в весенний и зимний период подготовки.

Глюкоза и ее препараты используются как источник дополнительной энергии при длительной работе, а также для стимуляции сердечной деятельности.

Калия оротат используется для стимулирования деятельности мышцы сердца, а также для повышения синтеза белка.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности используются в режиме дня, труда, отдыха и тренировки. К ним относятся регулярные утренние гигиенические процедуры, средства закаливания, создание соответствующих гигиенических условий быта, учебно-тренировочных занятий, труда, учебы и отдыха, а также прием душа после тренировки, обтирание теплой и холодной водой, смена спортивной формы после тренировки и содержание ее в чистоте, создание благоприятных условий отдыха после тренировки.

2.3.8. Инструкторская и судейская практика

Выполнение общественных инструкторских и тренерских обязанностей, а также работу в качестве судьи соревнований рекомендуется начинать после 3-х лет занятий гребным спортом. Эта работа ведется на добровольных началах и является почетным и ответственным делом. В ДЮСШ и СДЮШОР практикуются следующие профили подготовки общественных инструкторов и тренеров: инструктор по виду спорта (байдарка, каноэ), тренер по виду спорта (байдарка, каноэ), инструктор по массово-оздоровительной работе. Все инструкторы и тренеры-общественники проходят теоретическую и практическую подготовку как в рамках учебно-тренировочного процесса, так и на соответствующих семинарах и курсах по установленным учебным планам. На этапе подготовки в учебно-тренировочных группах обязательно хорошее усвоение материалов программы теоретической подготовки. Подготовка и повышение квалификации общественных инструкторов и тренеров, как правило, осуществляется без отрыва от учебы. При присвоении общественных инструкторско-тренерских званий предъявляются следующие требования:

- инструктор по виду спорта (байдарка или каноэ) имеет подготовку по избранному виду спорта не ниже III разряда и ведет работу в основном со спортсменами-новичками;
- тренер по виду спорта (байдарка или каноэ) имеет подготовку по избранному виду спорта не ниже II разряда и опыт общественной инструкторской работы по спорту не менее 3-х лет. Тренер по виду спорта ведет работу в основном со спортсменами-разрядниками;
- инструктор по массовой физкультурно-оздоровительной работе ведет работу в группах общей физической подготовки, в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и по месту жительства.

Судейская практика осуществляется после соответствующей теоретической и практической подготовки.

2.3.9. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Выделяют:

- *перспективное планирование* (на 4 и более лет) - осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки;
- *годовое планирование* - подготовка осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных

мероприятий;

- *оперативное планирование* (этап, месяц);

- *текущее планирование* (недельный цикл) набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий;

- планирование занятия.

Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки гребцов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для спортсменов до 17 лет является одноцикловая подготовка, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годовому циклу. При определении сроков макроциклов из годового графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона.

Следующей процедурой годового планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

- общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;

- специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;

- соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности гребца.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью тренировочного процесса:

- «втягивающий» - для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы;

- базовый «накопительный» - для выполнения основных объемов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости и концентрации нагрузок этой направленности;

- контрольно-подготовительный - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества гребца на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.

- соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Микроциклы. Следующей процедурой планирования после определения последовательности мезоциклов различного типа в годичной подготовке является определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов.

Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности, правила их комплектования различны и в разных по содержанию мезоциклах.

Выделяется пять типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объема нагрузки определенной направленности, соответствующей задачам макроцикла.

- развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от

объема ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы.

- втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объема тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем исходного состояния спортсменов перед нагрузочной фазой.
- разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок.
- соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчиненное значение по отношению к другим задачам.
- контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия.
- восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учебы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них. По величине нагрузки занятия подразделяются на:

- ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;
- развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;
- поддерживающие - около 60%;
- втягивающие - около 40%;
- активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50-80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объеме.

Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными. Они предназначены для:

- создания условий полноценного выполнения основных занятий этого и следующего микроциклов и мезоциклов;
- создание полного диапазона воздействия на все системы организма;
- индивидуализации величины тренировочных нагрузок и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

2.3.10. Воспитательная работа.

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Идейно-политический аспект воспитательной работы с гребцами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся греблей, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определённых норм поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к

спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

Цели воспитательной работы реализуются путём проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время. В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- Идеино-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, артистами. Обсуждение кинофильмов, книг, спектаклей.
- Практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Успех в работе с гребцами зависит от степени совпадения в деятельности тренера декларативного и действительного, т.е. от того, насколько поведение тренера совпадает с теми принципами, которые он декларирует в воспитательной работе. Если декларативные установки тренера расходятся с его поведением, эффективность воспитательной работы снижается. Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход. Индивидуальный подход предполагает знание спортсмена, т.е. того особенного и неповторимого, что отличает его от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врождённые и приобретённые свойства. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Гребной спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства. В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Кроссовые тренировки. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощением на поясе или в руках. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Лыжная подготовка. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск-подъем». В ходе занятий

спортсмены участвуют в соревнованиях.

Спортивные игры. В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Общеразвивающие упражнения в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 сек.). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле. Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин. При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена. Для развития силовой выносливости применяют отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней

Подвижные игры и эстафеты:

Известно, что игра фактически представляет собой первооснову спорта. Современный разносторонний спорт родился из самого простого игрового состязания. Игровая деятельность носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма, игра проходит с участием всех функциональных систем организма при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга. Для игровой деятельности типичны разнообразные взаимоотношения между играющими. Достижение целей игры обязательно предполагает сотрудничество между ними. Подчинение этому условию основано на соблюдении морально-этических норм поведения.

В физическом воспитании детей и подростков подвижным играм принадлежит центральное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических

упражнений, отличающийся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Городки. Игра, в которой участвуют отдельные спортсмены или команды, состоящие из пяти человек. Играющие специальной битой стремятся выбить из «города» определённое количество фигур, затратив на это как можно меньше бит. Для игры необходима ровная площадка (15 x 30 метров), которая может иметь различное покрытие: асфальтовое, деревянное, цементное, металлическое. Техника игры в городки сравнительно не сложная. Основным элементом техники – это бросок биты. Однако здесь недостаточно одной точности, необходим, кроме того, и точный расчёт. Мало попасть битой в фигуру, нужно ещё, чтобы она полностью развернулась у цели и соприкоснулась с наибольшим числом городков. Поэтому игроку необходимо хорошо отработать бросок, чтобы бита всегда вращалась с одной скоростью и делала полный оборот вокруг своего центра тяжести, пролетев каждый раз одинаковое расстояние (примерно около 6 метров). Техника игры подробно изложена в издании «Спортивные и подвижные игры» (Москва, 1984 год, издательство «Физическая культура и спорт»).

Перетягивание каната. Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Охотники и утки. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. По правилам игры во время броска мяча запрещается заступать за черту, находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Рекомендуемые игры:

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки. Игры на воде.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в

зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся греблей на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.

Результатом освоения Программ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в гребле на байдарках и каноэ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гребле на байдарках и каноэ

4. В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта триатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта триатлон.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта триатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

4.4. Методические указания по организации аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
 2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
 3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
 4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной физической подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся плаванием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном.
 5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Школы, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.
- При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).
- Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.
- Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.
- Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из Школы.
- Для учащихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.
- В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.
- На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.
- Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду)

периода подготовки.

4.5. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8

IV. Перечень информационного обеспечения программы.

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ. Составители: В.Ф.Каверин. М.2004г.
2. Гребной спорт: Учебник для ИФК/ под ред. Чупруна – М.: ФиС, 1999г.
3. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство,2014г.
4. Теория и методика физического воспитания: В 2т. Учебник для институтов и физкультуры/под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС., 2001
- 5.Твой олимпийский учебник. НОК. М.: Советский спорт,2007г.
- 6.Через океаны и века навёслах. В.Рогожин. Псков,2006г.
7. Теория периодизации подготовки спортсменов. В.Платонов, журнал «Наука в олимпийском спорте» №5 2011г.
8. Биологически обоснованная система спортивной подготовки. В.Протасенко. монография,2008г.
9. Познай себя, или ключ к резервам психики. А.В.Алексеев. М.: Феникс, 2004г.
- 10.Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт,2004г.
11. Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ, 2010г.
12. Единая всероссийская спортивная классификация.

Аудиовизуальные средства

1. Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (электронный адрес: 2.russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896)
2. Документальный фильм «Техника гребли на байдарках» Союзспортфильм.1985г.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.kayak-cano.e.ru>
- 3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>
4. Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталёв.(Электронный ресурс).Режим доступа http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm
- 5.Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс).Режим доступа <http://www.fizkultraisport.ru>