

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

А. Е. Причинич, М. Н. Лубкова

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
Гомель, Беларусь, alexander196183@gmail.com

В статье изложены основы обучения технике гребли. А также этапы обучения, которые характеризуются целями и задачами, применяемыми средствами и методами, уровнем подготовленности спортсмена.

Введение. Техническая подготовка гребцов важная сторона всех разделов тренировки. Осуществляется в тесной связи с физической, тактической и психологической подготовкой. Процесс обучения основывается на объективных законах формирования двигательного навыка взаимодействия его с окружающей средой а также с индивидуальными особенностями спортсмена (рост, анатомическое строение, индивидуальная структура движений и т.д.).

Техника гребли – это система рациональных движений, обеспечивающих взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой. Способ взаимодействия зависит от конструкции лодки и весла, конституции тела спортсмена, технического мастерства гребца, развития двигательных качеств занимающихся, специфических врождённых способностей гребцов (ощущения, чувство воды, весла, лодки, темпа и ритма).

Основой рациональной техники являются законы биомеханики, гидростатики, гидродинамики, физиологии, кибернетики и педагогики. Эффективность обучения технике гребли обуславливается субъективными и объективными предпосылками.

Цель исследования – определить характерные особенности и вывести основные средства подготовки основных этапов обучения технике гребли на байдарках и каноэ.

Результаты исследования. В процессе овладения техникой гребли можно выделить три стадии:

1) начальная стадия. На этой стадии движения спортсмена медленны, неумелы и не скоординированы. Для этой стадии характерно умственное напряжение, необходимое, чтобы понять смысл и цель действия, анализировать ситуацию и способ достижения нужного эффекта.

2) рутинная стадия. В этой стадии спортсмен представляет себе цель, способен сосредоточиться на обработке элемента техники и овладению ею.

3) стадия автоматизма. Эта стадия является завершающей в овладении техникой. Гребец способен усваивать информацию легко и быстро независимо от отвлекающих других видов деятельности. Техническая стабильность позволяет выполнять нагрузку различной интенсивности и объёма.

Антропометрические данные гребца оказывают значительное влияние на формирование индивидуального стиля техники. Гребцы у которых разница между длиной рук и длиной туловища находится в пределах 15 – 25 сантиметров используют близкую проводку весла к борту лодки, а с большой шириной плеч используют эффект разворота туловища, ещё если и большой размах рук, то он вовремя проводки будет отводить лопасть весла от борта и погружать её глубоко в воду [1]. Низкого роста гребцы с короткими руками вынуждены поднимать темп гребли из-за малой амплитуды движений. Двигательный опыт, приобретённый до начала занятий греблей, способствует лучшему освоению техники данного вида спорта. Перенос навыка возможен при следующих условиях:

- элементы техники гребли обладают сходной двигательной структурой – например толкание верхней рукой при гребле на байдарке и каноэ и толкание ядра.
- гребец должен проявлять аналогичные реакции на раздражитель – например, сохранение равновесия тела при гребле на байдарках и каноэ и при передвижении на лыжах.
- действуют аналогичные раздражители – выполнение гребка в плавании и на байдарке.

В процессе технической подготовки гребца можно выделить несколько этапов, каждый из которых характеризуется определенными целями и задачами, применяемыми средствами и методами.

I. Этап первоначального обучения.

Основная цель: обучить гребца элементарному взаимодействию с веслом, лодкой и водой.

Основные задачи:

1. Ознакомить с устройством лодки, весла, правилами их эксплуатации, правилами поведения на воде, а также терминологией, применяемой в гребле.
2. Обучить выносу лодки, посадке в лодку и выходу из неё, основному и исходному положению.
3. Научить гребку в целом, сохранению равновесия и управлению лодкой.
4. Дать представление о темпе и ритме гребли.
5. Формировать специфические ощущения чувство темпа, ритма, весла, лодки, воды.
6. Содействовать повышению общей физической подготовленности гребца.

Основное внимание, после того как гребцы овладели общей схемой движений и сохранением равновесия, нужно уделять развитию специфических ощущений, так как дальнейший прогресс в технической подготовке будет зависеть от их качества и прочности.

Рекомендуемые упражнения:

- имитация гребка и его части на суше или в гребном тренажёре;
- гребля в гребном тренажёре в постоянном умеренном темпе;
- гребля с остановкой весла в исходном положении;
- гребля с замедленным заносом весла;
- выполнение гребка в основном руками, руками и туловищем;
- гребля в умеренном темпе в лодке с поплавками или в катамаране;
- выполнение поворотов по произвольному и заданному радиусу или на месте;
- гребля на ориентир или элементы слалома;
- гребля в зачаленной лодке;
- гребля в постоянном темпе и ритме.

Принципы работы тренера на этом этапе таковы;

- а) сосредоточить внимание на главном;
- б) ограничить число заданий;
- в) организовать короткий и частый характер занятий;
- г) создать условия, в которых спортсмена ничто не отвлекает;
- д) сделать выполнения задания интересным и приятным.

II. Этап углубленного изучения общей структуры движений.

Основная цель: достичь стабильности движений и устойчивости двигательного навыка; закрепить взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой.

Основные задачи:

1. Закрепить в целом двигательную структуру гребка.
2. Закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой.
3. Обучить сохранению темпа и ритма гребли.
4. Сформировать специфические комплексы ощущений.
5. Дать представление о смене темпа и ритма и об использовании массы тела для выполнения гребка.

6. Повышать специальную выносливость и силу [1].

Второй этап обучения характеризуется наличием у занимающихся представлений основных элементов техники гребли сформированных зрительных и частично двигательных ощущений.

Рекомендуемые упражнения:

- длительная гребля в умеренном темпе с постоянным ритмом.
- гребля с усиленной проводкой.
- гребля с усиленным концом проводки.
- гребля с постепенным ускорением заноса весла.
- переменная гребля, постепенное повышение и снижение темпа.
- гребля со средним отягощением.
- гребля с гидротормозом.
- прохождение дистанции в умеренном темпе [1].

В это время тренер должен учитывать следующие моменты;

а) качество движений (отмечать оптимальный рисунок движений и поощрять его);
б) релаксация (краткие сосредоточенные периоды работы над техникой чередуя со сменой видом деятельности для отдыха);

в) повторение (качественное повторение изучаемых движений);

г) по мере овладения техникой гребли увеличивать время тренировки и число занятий

III. Этап совершенствования элементов техники гребли.

Основная цель: расширить диапазон двигательного навыка и повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой.

Основные задачи:

1. Удлинить амплитуду движений.
2. Сократить время выполнения начала и конца проводки.
3. Закрепить способность к смене темпа и ритма гребли и использованию массы тела для выполнения гребка.
4. Овладеть техникой старта и финиширования а, в гребле на байдарках и каноэ техникой гребли за лидером.
5. Дать представление о тактике ведения гонки.
6. Содействовать развитию быстроты, силы, выносливости [1].

Третий этап обучения характеризуется устойчивой общей структурой движений, прочным взаимодействием гребца с веслом и лодкой, наличием специфических ощущений, способностью спортсмена к изменению отдельных элементов техники без нарушения общей структуры движений, проявлением индивидуального стиля гребли.

Рекомендуемые упражнения:

- гребля со сменой темпа движений;
- гребля со сменой ритма движений;
- гребля с ускоренным захватом;
- гребля с ускоренной проводкой;
- гребля с ускоренной проводкой и выхватом весла из воды;
- гребля с изменением амплитуды движений;
- гребля с отягощением с постепенным повышением усилия;
- гребля с гидротормозом;
- гребля с различными интервалами отдыха;
- прохождение дистанции в заданном темпе;
- выполнение стартов с хода;
- выполнение стартов с места;
- выполнение максимального ускорения (спурта) по ходу дистанции по звуковому сигналу;

- гребля с постепенным повышением темпа до максимального;
- прохождение серии отрезков в заданном темпе.

Тренер в это время должен иметь в виду следующее;

- а) время; этот этап возможно займёт многие месяцы, однако спортсмен станет показывать стабильность технического мастерства;
- б) спортсмен достигает владения различными фаз гребка в разное время;
- в) возможность регресса (необходимы регулярные наблюдения, наставления и анализ, чтобы избежать ухудшения техники);
- г) слишком много работая над элементами, спортсмен может перезаниматься, что снизит эффект тренировки.

IV. Этап формирования индивидуального стиля гребли.

Основная цель: на основе индивидуальных особенностей гребца достичь максимальной эффективности взаимодействия с веслом, лодкой и водой.

Основные задачи:

1. Совершенствовать элементы техники гребли с учётом индивидуальных возможностей.
2. Устранить индивидуальные ошибки в технике гребле.
3. Сформировать индивидуальный стиль гребли.

Характерной особенностью четвёртого этапа обучения является формирование индивидуального стиля гребли с присущим для данного спортсмена ритмом, амплитудой движения и типичным для него распределением усилий при выполнении проводки.

Выводы. В результате проведенного исследования нами было выявлено четыре основных этапа обучения технике гребле на байдарке и каноэ:

- этап первоначального обучения;
- этап углубленного изучения общей структуры движений;
- этап совершенствования элементов техники гребли;
- этап формирования индивидуального стиля гребли.

Каждый этап характеризуется специфическими целями и задачами, применяемыми средствами и методами. Этапы не имеют конкретных границ, переход к последующему этапу обучения происходит плавно в зависимости от индивидуальной обучаемости занимающихся, способности к овладению и стабилизации навыка гребка, развития физических качеств.

Список использованных источников

1. Жмарёв, Н.В. Тренировка гребцов / Н. В. Жмарёв. – Изд. 2-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111.

УДК 796.012.114. 631.112

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКИ ЗАМАХА МОЛОТА С СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

В. О. Рожков, канд. наук по физ. восп. и спорту, **Л. Е. Шестерова**, канд. наук по физ. восп. и спорту, профессор

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

В статье представлены результаты взаимосвязи показателей техники замаха молота с соревновательными результатами квалифицированных метателей молота. Результаты исследования