

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

АВТОРСКАЯ РАЗРАБОТКА:

«РАЗВИТИЕ НАВЫКА РАВНОВЕСИЯ И ЧУВСТВА ВОДЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Тренер-преподаватель: Шершнев А.И.

Ст.Динская
2017г.

1.3. Развитие навыка равновесия и чувства воды при обучении технике гребли на байдарках и каноэ.

Сколько бы ни мечтал тренер сразу начать учить новичка на первых уроках гребному искусству - мощно, сильными гребками гнать лодку вперёд, увы, он должен заниматься совсем другим делом, потому что байдарки и каноэ – очень неустойчивые спортивные снаряды и поначалу в них не так-то легко научиться даже просто сидеть – не переворачиваясь. Умение балансировать у гребца сравни искусству канатоходца, и чувство равновесия должно быть развито. Тем более что нередко на тренировках и соревнованиях спортсменов встречается с различными «сбивающими» факторами (сильная волна, ветер и т.д.). И часто происходит так, что спортсмены в хороших условиях погоды показывают хороший результат и безнадёжно проигрывают при изменении погоды. Такие гребцы могут быть отлично функционально подготовлены, на них будут затрачены годы труда в надежде, что они «разгребутся», но переучить и получить из такого гребца спортсмена высокого класса невозможно.

Плохой баланс в лодке – весьма распространенная техническая ошибка. Можно вспомнить фамилии гребцов, которые переворачивались, вылетали из лодки за несколько метров до того, как стать чемпионами страны.

Начинающий гребец должен овладеть чувством воды, научиться главному – умению правильно выполнять сильный гребок на уровне своих мышечных ощущений. Жалко смотреть на гребца, который суетится, яростно лопатит воду, поднимая непомерно высокий темп, не связанный с ходом лодки. Опытный глаз тренера сразу определит, особенно в спарринг гонке, когда спортсмен не «понимает» воды и не использует её для продвижения лодки вперёд, а прорывает воду лопастью. Лодка у такого гребца будто стоит на якоре.

Ошибки, допущенные в начале обучения, неизбежно приведут к печальным результатам.

Чувство равновесия зависит от развития вестибулярного аппарата, психологической устойчивости, умения в сложных условиях водной среды – волнах и ветре, не испытывать панического страха, боясь перевернуться. Это сковывает движения, вызывает нервозность. Тесно связан с равновесием и другой фактор – чувство воды: тонкое мышечное ощущение плотности воды (особенно явно выраженное при захвате воды в начальной фазе гребка). Врожденное или приобретенное умение «понимать воду», не терять связь с нею в любых условиях может помочь достижению высоких скоростей при минимальных (а вернее, оптимальных) затратах физической энергии.

Чувство воды – это всеобъемлющий для гребца термин. Структура мышц и чувство ритмичности хода лодки в разных погодных условиях, слитность системы «гребец-весло-лодка», степень плавучести, глубина водоема, плотность и температура воды, течение, конструкция и вес байдарки или каноэ, расположение гребца в лодке, умение терпеть в экстремальных условиях, расслабление, ритмичность, амплитуда, техника, тактическое мастерство, функциональная готовность, бойцовские качества; применение разных по весу лодок, тормозных устройств, изменение хвата весла, весел с уменьшенными лопастями и т.д. – все это влияет на чувство воды.

Чувство равновесия и чувство воды приводят к главному – к умению вложиться в гребок, подключить наибольшее количество мышечных единиц, эффективно скоординировать их межмышечное взаимодействие.

Вершины спортивного мастерства на байдарках и каноэ доступны лишь наиболее одаренным спортсменам, от природы наделенным особыми специфическими качествами.

При наборе необходимы как обще принятые показатели медицинского специального обследования – веса, роста, спирометрии, общей физической подготовленности (показатели бега на средние и длинные дистанции, отжимания от пола, подтягивания на турнике, упражнения со штангой), так

и чисто специфические для гребца тесты и замеры, которые характерны только для занятий греблей на каноэ или на байдарке.

В секции тренеры чаще всего выбирают тех ребят, кто выше и массивнее, но не редко и среди рослых встречаются менее предрасположенные к гребле в каноэ или байдарке. Поэтому необходимо тренеру измерять у набираемых новичков еще и размах рук, расстояние от коленей до конца пальцев вытянутых рук (для байдарочников высота вытянутых рук определяется из положения сидя). Особенно хотелось бы сказать об измерении длины от коленей до конца пальцев вытянутых отдельно левой и правой рук, важном для каноистов. Сравнивая эти показатели, нужно определить с какой стороны лодки – слева или права – нужно начинать грести молодому каноисту. Более длинная рука (а почти у всех есть небольшая асимметрия) и должна стать «тяговой», что и определяет сторону, с которой должен грести каноист.

К тому же этот показатель совершенно четко выявляет дефекты техники при последующем обучении, недостаточную растянутость, неправильный хват и ранний «перелом» весла. В байдарке наблюдается промашка короткой стороны, однобокость работы, что, естественно, ослабляет и работу мышц туловища.

И наконец, важен показатель расстояния от бедра опорной ноги до конца пальцев вытянутой руки (замерять от края гимнастической скамейки в основной стойке каноиста). Наблюдение за этими показателями производится в течение всей деятельности гребца. На гребной базе должен быть оборудован угол с нанесенной на стене метрической сеткой, где можно легко произвести эти замеры.

Начальный уровень развития вестибулярного аппарата, так необходимый для воспитания навыка равновесия, можно определить у новичков, предложив им сделать несколько вращений, кувырков. А затем пройти по бревну или гимнастической скамейки; полезно стоять (на 20 счетов) в положении - ноги на одной линии, руки в стороны, закрыв глаза;

ходить по бревну с несколькими разворотами в лево, вправо. Эти же упражнения для развития вестибулярного аппарата необходимо постоянно применять и при дальнейшей тренировке гребцов, по 2-3 упражнения в начале и в конце тренировочного занятия.

Уровень начальной обще двигательной координации движений можно определить, предложив спортсмену из положения стоя (ноги уже плеч) в прыжке повернуться на угол больше 360° . Степень начальной подвижности можно определить при помощи наклонов вниз, не сгибая ног в коленях, из положения стоя ноги вместе на гимнастической скамейке.

Чувство воды и равновесия являются фундаментом для дальнейшего развития технического мастерства спортсмена и в конечном итоге, определяет результативность, необходимую с самого начала спортивной деятельности. Здесь закладываются ритмическая и скоростная структура гребка, которая потом должна быть наполнена силовым содержанием.

Методика проведения занятий с гребцами, прошедшими стадию начального обучения. В дальнейшем, по мере роста мастерства, развитие и поддержание чувства равновесия и воды будет способствовать совершенствованию элементов техники у спортсмена.

Начнем с обычного урока. Все учебно-тренировочные занятия должны начинаться с разминки. Это — бег 1—3 км, включающий в себя ускорения различной длины; дыхательные упражнения; общая разминка (вращения плеч, смена положения рук; вращение таза влево, вправо; вращение туловища влево, вправо; прыжки с вращением таза; вращение головы влево, вправо; вращение рук вперед, назад, вращение рук с прыжками, развороты в наклоне, развороты со сменой положения ног; упражнения на растяжение, наклоны вперед, наклоны с разворотом к правой, левой ноге; махом правой, левой ногой коснуться рук выше головы). Следует выполнять разминку лучезапястных суставов — сгибание, разгибание рук в упоре, прыжки на руках; функциональные упражнения — упор присев, упор лежа, упор присев, повторить 10—15 раз; упражнения на брюшной пресс; прыжки с поворотом на

360°; совершенно расслабленные висы на перекладине; упражнения на расслабление: поднять руки вверх, сделать вдох, задержать дыхание на 5—6 с, постепенно расслабляя кисти рук, предплечья, произвольно бросить руки вниз, делая выдох (в наклоне почувствовать расслабление рук насколько возможно). Повторить упражнение несколько раз.

Общая коллективная разминка делается в одном ритме, одно упражнение вытекает из другого. Нагрузка, дозировка каждого упражнения зависят от задач тренировки. Часть упражнений можно выполнять на контрастном дыхании. Если это возможно, то упражнения можно проводить под музыку, т. е. давать уроки типа аэробики.

Затем идет специальная разминка на суше, включающая в себя упражнения в рабочем положении гребца. Каноисты могут выполнять развороты без веса в основной стойке, байдарочники — развороты с веслом на плечах, имитация гребка без весла (прочувствовать работу корпуса в положении сидя¹. Здесь нужна помощь тренера, партнера. Изометрические упражнения следует делать в основной стойке каноиста, взявшись за какую-либо стойку по 6 с, повторять несколько раз. После этого обязательно выполнять упражнения на расслабление. Затем в стойке каноиста встать на край плоту так, чтобы можно было веслом в момент касания воды почувствовать начало проводки. Это упражнение позволит освоить правильное начало гребка, В стойке каноиста — руки в стороны, перенести вес тела на опорную ногу, подняв направляющую ногу, стоять закрыв глаза. Продолжать спец разминку следует на учебном плоту.

Теперь об отработке начала гребка, Древко весла не должно заходить за колено опорной ноги, хват производить с расслабленных рук, контролируя, чтобы вес тела как можно меньше переходил на колено опорной ноги. Повторить 10—15 раз. Отрабатывать конец проводки следует также 10—15 раз, Предлагаю следующее упражнение — полный гребок в ритме: 3 счета — занос, один — проводка. Перед выходом на воду сделать дыхательные упражнения.

На этом (до 30 мин) можно закончить подготовку к работе на воде.

Разминка на воде включает в себя 10—15-минутное вкатывание, затем несколько серий гребков (5—6) на счет: три счета — занос, один счет — проводка. Затем можно рекомендовать грести по формулам: нормально — сильно, длинно — сильно, нормально — чаще, длиннее—чаще; чтобы лучше можно было , прочувствовать воду, желательно менять хват весла.

Для развития чувства воды необходимо проводить целенаправленную работу в командных лодках. В каноэ-двойке каноисты выполняют последовательно 5—10 гребков — левый номер, в байдарках двойках, четверках — работу по номерам. В конце занятия можно провести соревнование: кто меньше выполнит гребков на дистанции 100 м. Для совершенствования чувства равновесия, владения лодкой рекомендуется в конце тренировочного занятия каноистам проводить греблю стоя в лодке, байдарочникам — грести с помощью рук. Также рекомендуется давать следующее задание: поднять весло над головой, переходить в каноэ из одной 'Стойки в другую, научиться грести с противоположного берега. Большую пользу окажет каноистам гребля в байдарке и наоборот. Для совершенного владения лодкой можно применять соревнования в гребном слаломе.

Часто новички-байдарочники, чтобы увереннее сидеть в лодке, выходят на воду без сиденья сляйда. С этим надо решительно бороться — такая посадка делает более низкой тягу весла, ломает правильный навык гребли, да и воспитывает у спортсмена последующую неуверенность в балансе лодки, когда он в конце концов бывает вынужден грести в лодке со сляйдом.

Я уверен, что по меньшей мере 50% элементов техники гребли можно освоить на берегу, особенно в начале обучения. Здесь особенно нужен индивидуальный подход. Важно не отпугнуть новичка трудностями освоения баланса в лодке. Чаще всего тренеры действуют примитивно, сажают новичка сразу в лодку и смотрят, как он раз за разом переворачивается и буксирует байдарку к берегу, чтобы вылить воду, сесть и снова через несколько метров оказаться в воде, час-то холодной, поскольку набор юных

спортсменов проводится поздней осенью и ранней весной. У учеников появляется боязнь воды, и не удивительно, что отсеб новичков в секциях гребли составляет более половины занимающихся.

Поэтому и необходима предварительная подготовка новичков: выполнение ими упражнений на равновесие, работа на тренажерах и только потом первый выход на воду. Необходимы постепенность и терпение в обучении, разнообразие приемов, средств тренировки на занятиях. Гребная база должна иметь достаточный арсенал средств. Почти все необходимое можно сделать своими силами. Оборудовать учебный плот, качающуюся доску, катамараны, многоместные каноэ и т. д. Помогут в обучении и специальные детские байдарки, которые начинает выпускать Самаркандская спортивная судостроительная база, набор балансиров (поплавки, крылья и др.).

Предлагаю одно из вспомогательных упражнений для освоения баланса в лодке. На обычной скамейке или доске располагается спортсмен в основном рабочем положении и старается удержать равновесие. Двое других раскачивают доску, держась за ее концы.

Надо отметить, что раннее натаскивание детей по программе взрослых нормативов ведет к серьезным техническим ошибкам. С самого начала необходимо применять упражнения, специально направленные на совершенствование всех компонентов техники, причем с индивидуальным уклоном, доводя их до автоматизма, не забывая применять упражнения на расслабление. Позднее, когда уже сложился стереотип движений, исправить дефекты порой бывает просто невозможно.

Работа над совершенствованием навыка равновесия, чувства воды тесно переплетается с остальными вопросами технического мастерства гребца и должна проводиться комплексно вместе со всеми другими разделами подготовки, учитываться в перспективном и текущем планировании.

Итак, совершенствование навыка равновесия и чувства воды проходит следующие этапы:

I. Объяснение необходимости овладения этими качествами для гребца.

- II. Освоение имитации техники веслом на суше.
- III. Приобретение навыков равновесия на тренажерах, качающейся доске.
- IV. Приобретение первоначальных навыков гребли на плоту.
- V. Гребля на устойчивых специальных лодках, основных лодках.
- VI. Специальная тренировка при сложных погодных условиях (в волну, ветер и т. д.).

Опыт подсказывает, что правильное обучение навыку равновесия и чувства воды позволит значительно сократить отсев в группах начинающих гребцов и ускорит овладение спортсменами современной техникой гребли. Причем достигается это не формальным заучиванием схем и технических приемов, а творческим пониманием основных принципов и законов выполнения плотного, жесткого гребка. Это особенно важно, поскольку на своем пути по ступеням спортивного мастерства гребец чаще всего попадает в руки самых разных тренеров и ему приходится выполнять самые разнообразные технические указания.

Обычно у каждого тренера есть своя трактовка, стиль, что очень четко просматривается в его учениках. Появится в коллективе лидер, и все начинают подражать ему. И вот на вид у всех одна и та же ошибка, а это нередко приводит к снижению результатов. Ведь копия всегда хуже оригинала. Необходимо с самых первых шагов снабдить своих учеников образами-сравнениями (например, сравнивать ход лодки с движением парохода, гребок — с гребком лягушки, цепкий захват за воду — с присасывающейся пиявкой). Такая идеомоторная тренировка помогает правильно оценивать каждый гребок, ощущать его всеми мышцами тела и постоянно повышать его эффективность.

В заключение хотелось бы сказать, что конечно же не одной техникой (фундаментом которой являются чувство равновесия и воды) создается мастер гребли высокого класса. Не менее важны физическая и функциональная подготовки, тактика ведения гонки, морально-волевой потенциал спортсмена. Но для тренера-практика, работающего с городской

или областной секцией гребцов, особенно важно создать прочный коллектив, с помощью которого он сможет воспитывать каждого гребца индивидуально. Коллектив должен иметь свою эмблему, значок, вымпел, клятву школы. И, конечно, стенды, фотовитрины с рассказами о чемпионах мира, олимпийских игр, с кинограммами выдающихся спортсменов и высказываниями авторитетных тренеров. В оформлении этих средств наглядной агитации базы должны принимать участие сами спортсмены. Коллектив должен участвовать в матчевых встречах, иметь свою традиционную регату с участием широкого круга спортсменов, Все это сплачивает коллектив, создает микроклимат, благоприятную почву для роста спортсменов. Очень хороши многодневные походы, в которых сразу просматривается, кто есть кто, вы» являются лидеры коллектива.

Важно с самого начала задать новичку правильную мотивацию, с которой были бы согласны и его родители. Воспитывать характер и трудолюбие. Постоянно объяснять юным гребцам, что они занимаются серьезным делом. Ведь спорт — это труд, тяжелый труд, но это труд во славу Родины.

Думается, что именно при такой организации тренировочного процесса на водной станции юные гребцы будут с нетерпением ждать своего выхода на воду, бежать на тренировку как на праздник и сниться им будут счастливые «гребные сны».