

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ

*В.В. Масейкова* (МГУ имени А.А. Кулешова)

Науч. рук. *Д.А. Лавишук,*

канд. пед. наук, доцент

Техника гребли – совокупность целесообразно организованных двигательных действий гребца, обеспечивающих поступательное перемещение лодки и ее удержание на заданном курсе [1].

Анализируя техническую подготовку гребца, оперируют такими терминами, как направление, траектория, амплитуда перемещения отдельных звеньев, их взаимное расположение в разные моменты времени [2]. Внешнюю картину движения определяет, прежде всего, величина и взаимное согласование мышечных усилий, то есть межмышечная координация, а также возникающие вследствие мышечных усилий силы, воздействующие на окружающую среду. Мышечные усилия порождают перемещение сегментов тела гребца и весла. Движение весла в воде вызывает силу упора лопасти, которая, передаваясь в лодку, заставляет ее перемещаться, а движение лодки увеличивает силу сопротивления водной среды.

Основные показатели эффективности технических действий гребца – скорость на дистанции, темп движений гребца и прокат лодки. Для обеспечения высокого темпового режима на всех отрезках дистанции огромную роль играет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств гребцов.

Сохранение элементов техники на любом режиме работы гребца — одна из важнейших черт технического мастерства, так как все они связаны между собой в ощущениях гребца и составляют одно слитное движение. Овладеть техникой гребли на байдарке и каноэ непросто, ведь нужно соблюдать равновесие, порой в трудных условиях. И приемов довольно много, так что спортсменам есть над чем работать на протяжении многих лет, упорно тренируясь, уделяя гребному спорту много времени.

### Литература

1. Гребной спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. А.К. Чупруна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.

2. Основные характеристики техники гребли [Электронный ресурс] // КаноэСпорт – интернет-портал по гребным видам спорта. – Режим доступа: <https://www.canoesport.ru/stati/105-tehnika-grebli.html>. – Дата доступа: 13.03.2021 г.