

УДК 796.015

## **СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ**

**В. В. Масейкова**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье обсуждается проблема технической подготовки юных гребцов. Перечисляются основные средства технической подготовки, используемые в обучении технике

гребли. Для повышения эффективности технической подготовки предлагается перераспределение используемых средств подготовки с упором на греблю в лодках с поддерживающими устройствами.

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

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 силовых и скоростных качеств, а также их комбинация.

Для тренерского состава, подготавливающего спортивный резерв в гребных видах спорта, весьма актуальной является задача разработки методик, обеспечивающих эффективное развитие указанных качеств у воспитанников. Однако доминирующее внимание общей и специальной физической подготовке с недостаточной технической подготовкой приводит к последующим проблемам спортсмена в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Важно на этапе начальной подготовки заложить прочную техническую базу, которая позволит занимающемуся успешно прогрессировать в последующем процессе становления спортивного мастерства.

В качестве основных средств в технической подготовке начинающих гребцов используют:

- гребля в гребном бассейне;
- гребля по мелководью;
- гребля в катамаране;
- гребля в лодке с поддерживающими устройствами;
- гребля в командной лодке;
- гребля в учебной лодке;
- гребля против течения и ветра;
- упражнения на скамье;
- упражнения на причальном мостике.

Спортивные лодки представляют собой крайне неустойчивый объект. В связи с этим особенно важно научить начинающих гребцов удерживать специфическое (водное) равновесие (связанное с водными видами спортивной деятельности, в которых необходимо активно проявлять способность удержания устойчивого положения тела гребца в лодке,

движущейся с минимальным уровнем качания в бортовой плоскости, с сопряженным выполнением координационно-сложных движений для гребли в удержании равновесия) в лодке еще на суше до перехода к тренировкам на воде.

Изучение тренерского опыта показало большую вариативность в использовании и распределении средств технической подготовки юных гребцов. Учитывая важность обучения равновесию начинающих гребцов, мы предположили, что доминирующее использование в технической подготовке юных спортсменов гребли в лодках с поддерживающими устройствами позволит интенсифицировать процесс овладения базовыми техническими навыками. Для доказательства выдвинутой гипотезы мы провели формирующий педагогический эксперимент, в котором для испытуемых экспериментальной группы (ЭГ) на тренировках, связанных с технической подготовкой, 50% времени отводилось на греблю в лодках с поддерживающими устройствами. Испытуемые контрольной группы (КГ) придерживались традиционной схемы подготовки, в которой средства технической подготовки распределены равномерно. Продолжительность эксперимента составила 3 месяца. Начальное тестирование контрольной и экспериментальной групп показало низкий уровень овладения техническими навыками гребли в обеих группах (рис. 1).

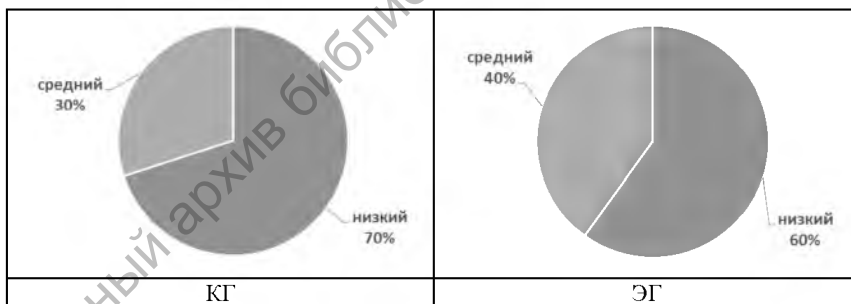


Рис. 1. Уровень овладения техникой гребли на начало эксперимента

По окончании эксперимента практически все испытуемые экспериментальной группы показали высокий уровень овладения техникой гребли, в то время как большинство испытуемых контрольной группы показали средние результаты (рис. 2). Статистический анализ доказал достоверность различий, что подтверждает эффективность предложенного подхода в обучении начинающих гребцов.



**Рис. 2.** Уровень овладения техникой гребли на конец эксперимента

Грамотное распределение средств технической подготовки юных гребцов позволит заложить прочную базу для дальнейшего технического совершенствования спортсмена и уменьшить отток начинающих спортсменов из групп начальной подготовки.

### **Список использованной литературы**

1. Гребной спорт : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров, Е. В. Долгова, И. С. Епищев; под ред. Т. В. Михайловой. – М. : Академия, 2006. – 400 с.