

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, e-mail: magsportclub@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»

Д.Б. Шохов
2019 г



ПРОГРАММА РАБОТЫ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта «гребной спорт»

Рассчитана на возраст от 10 лет

Срок реализации программы: без ограничений

Составители:

Кандидат педагогических наук, ведущий специалист по спортивной работе
ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» *Ахметшина А.И*
Старший тренер СШ ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»
Исугумов С.В.

г. Магнитогорск
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика вида спорта	3
2. Нормативная часть	8
3. Методическая часть	10
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	10
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	10
3.3 Программный материал для практических занятий	11
3.4. Применение восстановительных средств	17
4. Система контроля и зачетные требования	20
5. Перечень информационного обеспечения	22

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Программа работы спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной работы по виду спорта «гребной спорт» в ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск».

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки гребцов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

1.2 Характеристика вида спорта

Гребной спорт представляет собой спортивную деятельность, состоящую в перемещении лодки с рулевым или без него путем проталкивания ее вперед за счет мускульной силы одного или нескольких спортсменов-гребцов, использующих весла как рычаг с осью вращения, жестко прикрепленной к корпусу лодки, и сидящих спиной в направлении движения лодки.

Гребной спорт развивается в следующих дисциплинах: академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля и гребля индор.

Организация, управляющая гребным спортом в мире - Международная федерация гребли, ФИСА (с французского – Fédération Internationale des Sociétés d’Aviron) – наделена полномочиями от национальных федераций-членов, Национальных олимпийских комитетов и Международного олимпийского комитета управлять гребным спортом. ФИСА устанавливает правила и нормы для занятий гребным спортом и всех его форм, включая спорт высших достижений (elite), пара-греблю (para-rowing), прибрежную греблю (coastal), греблю ветеранов (masters) и греблю-индор (indoor). ФИСА обеспечивает подготовку и проведение международных соревнований по гребному спорту и его дисциплинам, предоставляет экспертные советы для организации регат по гребному спорту. Международная федерация также работает в повышении квалификации тренеров и в направлении других аспектов, касающихся развития гребного спорта в мире. ФИСА является старейшей международной спортивной федерацией – организация образована в 1892 году, а гребной спорт был включен в программу первых современных Олимпийских игр в 1896 году.

Правами по руководству развитием гребного спорта на территории Российской Федерации обладает Общероссийская общественная организация «Федерация гребного спорта России» (ФГСР). ФГСР наделена исключительными

полномочиями по представлению российского гребного спорта на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх, а также в ФИСА и других международных организациях.

Основу данной Программы составляет организация тренировочного процесса в дисциплине «академическая гребля».

Дисциплина «академическая гребля» - дисциплина гребного спорта, соревнования по которой происходят на специально оборудованных гребных каналах или в естественных акваториях на «гладкой воде» при наличии равных условий для всех участников. Спортсмены двигаются спиной вперед в спортивных академических лодках с вынесенными за борта уключинами для крепления весел и подвижными сиденьями – «банками». Участники начинают движение со стартовых плотов, выравнивание носов лодок обеспечивают волонтеры-держатели, фиксирующие лодку за корму. Экипажи двигаются по специальным дорожкам, разделенным буйками на протяжении всей дистанции. Одновременно в заезде принимают участие до шести экипажей. Гребля на тренажере или гребля в гребном бассейне, воспроизводящие движения, выполняемые при гребле в лодке, так же рассматриваются в качестве академической гребли.

Академическая гребля относится к группе циклических видов спорта.

Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). По академической гребле в мире ежегодно проводятся такие соревнования, как Чемпионат и Первенство Европы, Чемпионат и Первенство мира, этапы Кубка мира. Регулярно проводятся Чемпионаты Европы и мира среди студентов, и Чемпионаты Европы и мира среди вузов.

Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля – одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (легкий вес).

Соревнования по академической гребле проводятся в следующих классах лодок:

Одиночка (1х)- один спортсмен. Средняя длина лодки - 8,2 м, минимальный вес – 14 кг.

Двойка парная (2х) - два спортсмена (с двумя веслами каждый). Средняя длина - 10,4 м, минимальный вес - 27 кг.

Четверка парная (4х) - четыре спортсмена (с двумя веслами каждый). Средняя длина - 13,4 м, минимальный вес - 52 кг.

Двойка без рулевого (2-) - два спортсмена (с одним веслом каждый). Средняя длина - 10,4 м, минимальный вес - 27 кг.

Двойка с рулевым (2+) - два спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой. Средняя длина - 10,4 м, минимальный вес - 32 кг.

Четверка без рулевого (4-) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый). Средняя длина - 13,4 м, минимальный вес - 50 кг.

Четверка с рулевым (4+) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой.

Средняя длина - 13,7 м, минимальный вес - 51 кг.

Восьмерка (8+) - восемь спортсменов (с одним веслом каждый) и рулевой. Средняя длина - 19,9 м, минимальный вес - 96 кг.

Академическая гребля очень сильно отличается от гребли на байдарках и каноэ: как по способу движения, так и по получаемым со стороны спортсмена нагрузкам. Для «академистов» характерно движение спиной вперед, причем коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам). Самыми скоростными лодками считаются восьмерки. Академическая гребля это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95% мышц всего тела.

В академической гребле четко различаются гребцы парного весла (одновременно гребет двумя веслами) и гребцы распашного весла (гребет только одним веслом). Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева). Расчеты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые. В четверках и в восьмерках самых сильных загребных следует сажать ближе к корме.

Академические суда – спортивные узкие удлиненные легкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для весел и подвижными сиденьями (банками). Лодки различаются на учебные (любительские) и гоночные. Учебные лодки, как правило, шире и имеют более высокие борта.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «гребной спорт» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

Программа предполагает решение следующей основной задачи: содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепление здоровья.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Срок начала и окончания тренировочного процесса с 1 сентября.

Годовой тренировочный план не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

1. Количество часов в неделю – 6.
2. Количество тренировок в неделю – 3
3. Общее количество часов в год – 312.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно-правовыми актами учреждения.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Минимальное количество спортсменов в спортивно-оздоровительной группе – 8 человек.

Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления и годом его рождения) должен составлять не менее 10 лет. Верхнего порога ограничений по возрасту не предусматривается.

К лицам, зачисляемым в спортивно-оздоровительные группы устанавливаются следующие требования:

- лицо, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия легкой атлетикой.

Требований к разрядам для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

Основной формой организации занятий являются групповые и тренировочные и теоретические занятия. Допускаются следующие формы организации занятий:

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса установлены в таблице:

№	Разделы подготовки	Доля вида подготовки
1	Объем физической нагрузки, в том числе	96
1.1	Общая физическая подготовка (%)	65
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	15
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1
1.4	Техническая подготовка (%)	15
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4

Одним из компонентов тренировочных занятий служат индивидуальные занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером, выполняются занимающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки: изучение теоретического материала, утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих работу на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих или требования, установленными Профессиональными стандартами «Тренер»/«Инструктор-методист».

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к материально-технической базе для реализации программы работы спортивно-оздоровительных групп: обеспечение наличия водно-грпдебной базы, в том числе тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского пункта.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий должна составлять не менее 50%.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники, накапливается тактический опыт.

Тренировочные занятия проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью до 2-х часов.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Основная деятельность спортсменов-гребцов осуществляется в условиях сравнительно необычных для человека: на воде. В результате опрокидывания лодки могут возникнуть нежелательные не только для начинающего занимающегося последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний может привести к возникновению терминального состояния, т.е. пограничного между жизнью и смертью (предагония, агония, клиническая смерть). и только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные, прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти

занимающегося. Поэтому занятия и соревнования по гребле должны обеспечиваться системой безопасности.

Для обеспечения безопасности занятий по гребному спорту обязательно два раза в год проводится инструктаж занимающихся по правилам техники безопасности при проведении тренировочного процесса. Инструктаж проводит тренер спортивной группы. Запись о проведении и получении инструктажа производится в журнале. Контроль за своевременном проведении и прохождении инструктажа проводит администрация спортивной школы.

Так же, для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения судов на водоеме (соревновательной дистанции);

- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи;

- в ходе тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров, ведущих занятия, поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности и вести постоянную профилактическую работу;

- выход на воду без сопровождения тренера не разрешается;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова.

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается;

- при наборе в школу тренер должен проверить умение новичка плавать и сделать об этом запись в журнале учета;

- первоначальные занятия следует проводить недалеко от берега, а также в отделении от мест массового купания;

- перед каждым занятием тренер обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок, весел и в наличии спасательных средств. Необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам.

- занимающиеся должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки отплывать от нее, как бы не был близок берег, категорически запрещается. В этом случае занимающийся обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить ее на киль и плыть, держась за нее к берегу. Подходить с подветренной стороны. Если ветер направлен к берегу, то надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находящегося у перевернутой лодки, следует держать против ветра. Тренер (спасатель) должен бросить в сторону пострадавшего занимающегося «конец Александрова», спасательный круг или другое спасательное средство и буксировать к берегу. В холодную погоду гребца стоит растереть полотенцем, а если нет сухой одежды, набросить одеяло и срочно доставить на базу.

- в случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции;

- при проведении тренировочных занятий с квалифицированными занимающимися тренер не должен допускать тех, которые не прошли диспансеризацию;

- при проведении занятий по общей подготовке в зале (на плоскостном сооружении), во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

3.3. Программный материал для практических занятий

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительной группе должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Программный материал для занятий разделяется на 3 основных направления: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка.

Теоретическая подготовка

Цель данного направления определяется необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности избранного вида спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов:

1. История развития гребного спорта.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по гребному спорту, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий).
4. Гигиенические знания. Умения и навыки
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
7. Требования техники безопасности при занятиях гребным спортом.

Теоретические знания спортсмены приобретают на лекциях, в беседах, при объяснении на тренировочных занятиях.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На спортивно-оздоровительном этапе в большом объеме должны применяться упражнения, стимулирующие развитие физических качеств:

1. Тренировки на развитие силы.

Сила является основной физической характеристикой, которая определяет эффективность работы в спорте. Развитие специальной силы должно производиться после развития общей силы и через использование общеразвивающих упражнений в начальный период подготовки гребца и в течение периода подготовки,

2. Тренировки на развитие выносливости.

Выносливость - способность гребца сопротивляться усталости в течение выполнения работы определенной мощности. Гребной спорт относится к видам спорта имеющим среднюю зону продолжительности работы. Поэтому требуется развитие аэробных и анаэробных способностей

3. Тренировки на развитие скоростных возможностей.

Развитие скоростных возможностей гребца, имеют главную роль, в соревновательный период способность гребца перенести технические элементы гребка, показанные на равномерной гребле на дистанционную скорость.

4. Тренировки на развитие гибкости.

Развитие гибкости будет способствовать лучшему освоению техники гребли, уменьшит возможность получения травмы и создаст предпосылки для лучшего развития силы и выносливости. Этот тип тренировок должен начинаться как можно раньше и продолжаться на протяжении всей карьеры гребца.

К средствам общеподготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них:

1. Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, 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.

2. Легкая атлетика. Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

3. 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», повторные, повторные в форме эстафет.

4. Спортивные игры. В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол и 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

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

6. 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 отягощением на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», то есть амплитуда и направление движений, величина и быстрота изменения усилий должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят дальнейшие достижения в гребном спорте. Она осуществляется путем выполнения

специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

Средство специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

При планировании специальной программы тренировок в гребле, необходимо учитывать три компонента тренировочного процесса:

Физическое воздействие. Развитие силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей гребцов.

Принципы построения:

- прогрессивность - чтобы получить рост физической силы, нагрузка должна постепенно увеличиваться, поскольку тело гребца приспосабливается к количеству и качеству работы.

- специфика - при составлении программы тренировок необходимо учитывать индивидуальную адаптацию гребца к типу, количеству и качеству нагрузки.

- обратимость - адаптация к нагрузке в период тренировок уменьшится, когда эта нагрузка такая же или даже уменьшена. Чем дольше период адаптации, тем медленнее снижение и наоборот.

- отдых - период легких тренировок или полного отдыха позволяет телу приспосабливаться к нагрузкам и восстанавливаться не к первоначальному уровню, а к более высокому («явление сверх компенсации»).

Специальные упражнения могут быть разделены на две группы. Первая группа включает упражнения, которые являются подобными к движениям тела в спорте (например, использование гребного эргометра или гребля в гребном бассейне, или технические упражнения на воде). Вторая группа включает упражнения, которые представляют из себя часть циклического движения тела гребца в спорте с нагрузкой на отдельную мышцу или на группу мышц (например, использование программы развития силы).

Техническая подготовка.

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

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребка.

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта – непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему

циклу – вытекает необходимость при окончании фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача тренировки состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Освоение техники гребли проводится индивидуально и должно предусматривать: наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом, разучивание элементов гребка, объединение элементов в полный цикл, совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребка характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конец гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания весла в начале гребка;
- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

На спортивно-оздоровительном этапе происходит начальное развитие двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создавать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и киноколецовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном тренировочном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);
- научить частям, фазам техники действия;
- сформировать общий ритм;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточный самоконтроль движений;
- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;
- неблагоприятные условия действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);
- боязнь утомления.

Приступая к занятиям, спортсмен должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном тренировочном аппарате, гребном тренажере, народной и тренировочной академической лодках. Такие академические лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить

уверенность во владении инвентарем; процесс тренировки значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плота, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное погружение лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками. Следующее упражнение – несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков. Освоив эти движения, можно обучиться «табанке»: гребец рукоятку погруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движении движется кормой вперед. Сначала выполняется по несколько гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно накрентить ее левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

Проделав эти упражнения, гребец ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейших занятий.

Упражнения следует периодически повторять.

Для дальнейшего понимания гребцом технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в тренировочном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере. Здесь гребцу демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

Посадка в лодку - лодка становится на воду у причального плота, весла вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается. Спортсмен становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю лодке) рукоятку весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота. После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятку весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, но не упирались в него.

Основное положение: туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

Исходное положение. Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти

касаются груди возле плеч, - спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальше от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца. На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти.

Лопастей весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные 8-10°, распашные 5-7°) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет 50-55°.

Проводка. Рабочая фаза - ноги, передавая усилие через туловище и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отставать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы туловище не могло в начале гребка опережать банку («запрокидывание»), но и не отставало от нее («прострел банки») и спортсмен чувствовал «снятие веса с банки».

Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дают право говорить о «прыжке от подножки», хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола.

Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки.

Поскольку для правильного загрузения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади.

Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются.

Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка спортсмен чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке».

Скорость подтягивания рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

Конец проводки. Переходная фаза - с окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекачиванием рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса. Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается.

Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

Занос. Фаза подготовки - после заканчивания нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с циклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются и ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу – замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец - весло - лодка).

Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса.

Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задираания весла.

Захват. Переходная фаза - при приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задираания весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загрузки («водяная промашка») из-за передерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

Моменту начала загрузки весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загрузки весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает па банке и наклоняет туловище.

3.4 Применение восстановительных средств.

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у занимающихся приобретают первостепенное значение.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью

нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления определяют режим спортсмена и правильное сочетание нагрузок и отдыха.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организмом, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося.

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Педагогические средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

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 (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция.

4. Система контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта легкая атлетика.

В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсмена.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности спортсмена не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

5. Перечень информационного обеспечения программы

1. Гребной спорт. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений/Т.В.Михайлова, А.Ф.Комаров, Е.В.Долгова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Гребной спорт: Учебник для ИФК/ Под ред. А.К.Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Гребной спорт: Учебник для институтов физкультуры// Под общей редакцией И.Ф.Емчука. Физкультура и спорт, 1976.
4. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. Федерация гребного спорта РФ. ООО «Медиа», 2000.
5. Академическая гребля/ Перевод с нем. Под ред. Хербергера Э. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство. – 2014.
7. Энциклопедия гребли. С. Редгрейв. М.: Достоинство, 2014.
8. Спортивный отбор. Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа. Составители: Т.В.Михайлова, А.Н.Беркутов. М.2004г.
7. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004г.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - Киев:Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
10. Гордон. С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008.- 256 с.
11. Дольник Ю.А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов //:сборник научных трудов. - Л.,1987. - С. 19-36.
12. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 532 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
15. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. -М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
16. Энциклопедия гребли. С. Редгрейв . М.: Достоинство, 2014г.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация гребного спорта России <http://rowingrussia.ru/>
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>