

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУДО СШОР «Дельфин»

_____ А.В.Подгорный

« ____ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И
КАНОЭ(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП)**

г. Хабаровск

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	стр.3	
2. Нормативная часть	стр.3	
3. Учебно-тематический план	стр.5	
4. Содержание программы	стр.7	
4.1. Теоретическая подготовка	стр.7	
4.1.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях	стр.7	
4.1.2. Физкультура и спорт в обществе. История развития гребли на байдарках и каное	стр.7	
4.1.3. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	стр.7	
4.2. Практическая подготовка	стр.7	
4.3. Техническая подготовка		подготовка
4.4. Контрольные испытания	стр.16	
5. Методическое обеспечение программы	стр.18	
6. Список литературы	стр.20	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу общеразвивающей программы по гребле на байдарках и каноэ заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, исходя из предназначения школы - целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является воздействие на всестороннее развитие личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта; мотивы и собственные способности (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, воздействие на нормальное физическое развитие;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воздействие на воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть общеразвивающей программы по гребле на байдарках и каноэ разработана на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ МАУДО СШОР «Дельфин» составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»;

- Устава МАУ ДО СШОР «Дельфин».

Общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки. Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах.

Программа рассчитана до 3 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы, в учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов в обязательные образовательные компоненты.

Направленность программы

Общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ МАУ ДО СШОР «Дельфин» является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному назначению - учебно-познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации - годичной подготовки (1 год).

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная общеразвивающая программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания и обучения.

Особенностями общеразвивающей программы по гребле на байдарках и каноэ является всесторонняя подготовка обучающихся для дальнейшего зачисления на конкурсной основе в учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по гребле на байдарках и каноэ спортивной школы, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Оптимальный режим двигательной активности на занятиях поможет преодолеть недостаток движения и воспитать всесторонне развитого и здорового ребенка.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные

игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальным. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Физиологи считают движение, врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в школьном возрасте, когда начали и продолжают формироваться все основные системы и функции организма. Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения, с 9 до 11 лет прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. Младший и средний школьный возраст благоприятен так же для развития гибкости. Координационные способности развиты недостаточно, но в играх им необходимо уделять достаточно времени. Статические усилия у младших и средних школьников сопровождаются быстрым утомлением. Для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы во время выполнения физических упражнений, необходимо применять статические усилия при обязательном контроле за дыханием.

Сроки реализации общеразвивающей программы по гребле на байдарках и каное и предъявляемые требования:

В спортивно-оздоровительные группы на обучение по общеразвивающей программе зачисляются лица, желающие заниматься греблей на байдарках и каное и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Общеразвивающая программа направлена на осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы и овладение основами техники. Кроме этого в данные группы зачисляются учащиеся, прошедшие обучение по предпрофессиональной программе и несдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и спортивной подготовке по гребле на байдарках и каное. Учащиеся групп СОГ, сдавшие экзамены для своего возраста могут переводиться в тренировочные группы на обучение по предпрофессиональной программе, по решению педагогического совета школы. Программа включает общефизическую, специально-физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

В группы зачисляются учащиеся 7-24 лет и имеющие допуск врача к занятиям в данных группах.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость группы не менее 10 человек и не более 25 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа, 6 часов в неделю (астрономический час 60 мин с учетом подготовки учащихся к занятию).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Оба раздела взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитого человека.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами, на открытой воде. Занятия направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся на основе широкого применения средств ОФП, СФП, ТСП.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программно-материала при трехразовых занятиях в неделю.

Таблица №1

№	Раздел, тема	Кол-во час.
1.	Теоретическая подготовка	6
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1
1.2	Физкультура и спорт в обществе. История развития гребли на байдарках и каное.	1
1.3	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	4
2.	Практическая подготовка	208
2.1	Игровая деятельность	70
2.1.1	Подвижные игры	30
2.1.2	Эстафеты	20
2.1.3	Элементы спортивных игр	20
2.2	Общеразвивающие упражнения, техническая подготовка	138
2.2.1	Гимнастика, акробатика	20
2.2.2	Легкая атлетика	20
2.2.3	Лыжная подготовка	20

2.2.4	Плавание	58
2.2.5	Техническая подготовка	20
3.	Контрольные испытания	2
	ИТОГО:	216

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Теоретическая подготовка

4.1.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Инструктаж обучающихся по правилам безопасности при выполнении физических упражнений в спортзале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне, на занятиях по лыжной подготовке, на открытой воде.

4.1.2. Физкультура и спорт в обществе. История развития гребли на байдарках и каноэ.

Роль и значение физической культуры и спорта для общества. Этапы развития гребли на байдарках и каноэ в России и в своем регионе. Люди, внесшие вклад в развитие гребли на байдарках и каноэ на российском и региональном уровне.

4.1.3. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Значение витаминов и питательных веществ для организма.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Игровая деятельность

4.2.1.1. Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественнопорядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к

реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения дети должны познакомиться с многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

4.2.1.2. Эстафеты

Проведение игр-эстафет обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем закаливание организма обучающихся. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Проведение игр-эстафет в спортивной форме при достаточной двигательной активности обучающихся обеспечивает хороший закалывающий эффект. Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности служит сознательная ориентировка в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки у обучающихся прочных навыков ориентировки. Существуют также специальные игры-

эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве. В процессе совершенствования основных движений учащийся овладевает двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации. Учет достигнутого обучающимися уровня двигательных навыков позволяет использовать в целях еще большего их совершенствования доступные элементы соревнования. Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид приобщения к двигательным навыкам

ми при формировании физических качеств.

4.2.1.3. Элементы спортивных игр

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол и футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки педагога в месте указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным универсальным средством развития.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игры является прекрасным средством методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. В этой связи обучение игровому материалу способствует самостоятельным занятиям спортивными играми.

4.2.2. Спортивно-оздоровительные упражнения

4.2.2.1. Гимнастика и акробатика

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий в спортивно-оздоровительных группах. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, прежде всего, образовательные. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В каждое занятие

следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересны обучающимся.

Одними из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программ включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

4.2.2.2. Легкая атлетика

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт обучающегося, используя для этого все возможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате приобретаются основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (креакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движения

й, ориентированию в пространстве, чувству ритма). После стабильного выполнения азучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, веси форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения и способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это, в совокупности, содействует формированию морально-волевых качеств личности обучающегося, таких как: дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

4.2.2.3. Лыжная подготовка

На первых занятиях полыжной подготовке необходимо научить обучающихся правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем. Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Лыжи доступны людям любого пола и различных возрастов. Для обычных прогулок занятия на лыжах не требуются специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

4.2.2.4. Плавание

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность. Специфические особенности воздействия плавания на организм связаны с активными движениями в водной среде.

При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

4.3. Техническая подготовка.

4.3.1. 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 вперед, увы, он вынужден заниматься совсем другим делом, потому что байдарки и каноэ — очень неустойчивые спортивные снаряды и поначалу в них нелегко научиться даже просто сидеть — не переверачиваясь. Умение балансировать у гребца сродни искусству канатоходца, и чувство равновесия должно быть развито у байдарочников и каноистов ничуть не хуже. Тем более что нередко на тренировках и соревнованиях спортсменов встречается с различными «сбивающими» факторами (сильная волна, косой встречный или попутный ветер и т. д.). И часто происходит так, что спортсмены в хороших условиях погоды показывают высокий результат и безнадежно проигрывают при изменении погоды. Такие гребцы могут быть отлично функционально подготовлены, на них будут затрачены годы труда и надежды, что они «разгребутся», но переучить и получить из такого гребца спортсмена невозможно.

Плохой баланс в лодке — весьма распространенная техническая ошибка. Начинаящий гребец должен овладеть чувством воды, научиться главному —

умению балансировать, уметь правильно выполнять сильный гребок на уровне своих мышечных ощущений. Жалко смотреть на гребца, который суетится, яростно «лопатит» воду, поднимая непомерно высокий темп, несвязанный с ходом лодки. Опытный глаз тренера сразу определит, особенно в спарринг-гонке, когда спортсмен не «понимает» воды и не использует ее для продвижения лодки вперед, а прорывает воду лопастью. Лодка у такого гребца будет стоить 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 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 ней в любых условиях может помочь достижению высоких скоростей при минимальных (а лучше, оптимальных) затратах физической энергии.

Чувство воды —

это всеобъемлющий для гребца термин. Структура мышечного чувства ритмичности хода лодки в разных погодных условиях, слитность системы «гребец — весло — лодка», степень плавучести, глубина водоема, плотность и температура воды, течение, конструкция весла байдарки или каноэ, расположение гребца в лодке, умение терпеть в экстремальных условиях, расслабление, ритмичность, амплитуда, техника, тактическое мастерство, функциональная готовность, бойцовские качества; применение разных повесулодок, тормозных устройств, весла с уменьшенными пастьями, изменение хвата весла 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.

Тренеры чаще всего выбирают тех ребят, кто выше и массивнее, но нередко 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 кончиков пальцев вытянутых рук (для байдарочников высота вытянутых рук определяется из положения сидя). Особенно важно измерение длины от коленей до конца пальцев вытянутых отдельно левой и правой рук, важное для каноиста. Сравнивая эти показатели, можно определить, с какой стороны в лодке — слева или справа —

нужно начинать грести, мол, одному 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 захват и рваный «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 основном 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 навыков равновесия, можно определить у новичков, предложив им сделать несколько вращений, кувырков, а затем пройти

побреву или гимнастической скамейке; полезно стоять (на 20 счетов) в положении — ноги на одной линии, руки в стороны, закрыв глаза; ходить побреву с несколькими разворотами влево, 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 общей двигательной координации движений определяется, предложив спортсмену из положения стоя (ноги уже плеч) в прыжке повернуться на угол больше 360°. Степень начальной подвижности суставов определяется при помощи наклонов вниз, не сгибая ног в коленях, из положения стоя ног в месте на гимнастической скамейке.

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

4.3.2. Методика проведения занятий.

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, сделать выдох (в наклоне почувствовать расслабление рук насколько возможно). Повторить упражнения 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 весла в основной стойке, байдарочники — развороты с веслом на плечах, имитация гребка без весла (прочувствовать работу корпуса в положении сидя). Здесь нужна помощь тренера,

партнера. Изометрические упражнения следует делать в основной стойке каноиста, вставшись за какую-либо стойку по 6 с. повторять несколько раз. После этого обязательно выполнять упражнения на расслабление. Затем в стойке каноиста встать на край плота так, чтобы можно было веслом в момент касания воды прочувствовать 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 спецразминку следует на учебном плоту.

4.3.3. Отработка начала гребка. Древяк 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. 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 рекомендуется грести по формулам: нормально — сильно, длинно — сильно, нормально — чаще, длиннее — чаще; чтобы лучше 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 — работую 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-слайда. С этим надо решительно бороться — такая посадка делает более низкой тягу весла, ломает правильный навык гребли, да и воспитывается

спортсмена последующую неуверенность в балансе лодки, когда он бывает вынужден грести в лодке с слайдом.

До 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, часто холодной, поскольку набор юных спортсменов проводится поздней осенью и ранней весной. У учеников

появляется боязнь воды, и не удивительно, что отсевновичков все секция гребли составляет более половины занимающихся.

Поэтому необходимо 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 занятий. 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 как комплексное место с остальными разделами подготовки, учитывая перспективное и текущее планирование.

Совершенствование навыка равновесия и чувства воды проходит следующие этапы:

- I. Объяснение необходимости овладения этими качествами для гребца.
- II. Освоение имитации техники весла 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 (волну, ветер и т.д.).

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 поступеням спортивного мастерства гребец чаще всего попадает в руки самых разных тренеров и ему приходится выполнять самые разнообразные технические указания.

Необходимо с самых первых шагов снабдить своих учеников образами-сравнениями (например, сравнивать ход лодки с движением парохода, гребок — с гребком лягушки, цепкий захват заводу — с присасывающейся пиявкой). Такая идеомоторная тренировка помогает правильно оценивать каждый гребок, ощущать его всеми мышцами тела и постоянно повышать его эффективность.

Но, не одной техникой (фундаментом которой являются чувства равновесия и воды) создается мастерство гребли. Не менее важны общая физическая и функциональная подготовки.

4.4. Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся в конце учебного года, а также могут прово-

даться периодически по усмотрению тренера-преподавателя. Это позволяет проследить динамику физического развития обучающихся с своевременной выявить наиболее способных учащихся для перевода на обучение по предпрофессиональной программе, при условии достижения ими рекомендуемого минимального возраста для зачисления в группы по гребле на байдарках и каноэ отсутствия медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Выполнение тестовых заданий

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование рекомендуется проводить с помощью соревновательного метода, причем обучающиеся должны выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, выносливости и координации).

Способы выполнения тестовых заданий.

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед. По команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 60. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. ***Бег 1000 м.*** выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3х10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линии старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде

«Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубик нельзя. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание.

Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лезан на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хва

том сверху. По команде «Хоп» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, неотрывая ноги от пола.

Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Одинали два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется 3 разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же обучающихся по заданию тренера-преподавателя занимаются под счетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета бегающую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Обучающийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки искрещены на груди и неотрываются от нее во время выполнения упражнения. Обучающийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя. На полу мелом проводится линия А. Обучающийся садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной формой занятий в спортивно-оздоровительной группе является урок. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на обучающихся. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

При проведении уроков используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ.

Поточный способ - все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему.

Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

Групповой способ - заключается в распределении обучающихся на 2-3 группы.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем тренера-преподавателя.

Использование каждого из указанных методов организации обучающихся на занятия зависит от задач, поставленных тренером-преподавателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся. Наиболее целесообразно при обучении смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий.

Для решения задач физического воспитания используются *метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы.*

Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и сточно обусловленной временной физической нагрузкой.

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в сложных действиях.

Словесные методы постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы: методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;

методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;

методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Сенсорные методы по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрация наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнить пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

Обязательным условием за эффективность учебно-тренировочного процесса является система контроля за приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Оборудование зала должно учитывать половозрастные особенности обучающихся, быть исправным. Минимальный набор тренажеров в спортивном зале: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, лыжи. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.Г.Яковлев,В.П.Ратников.Подвижныеигры.М.,1977.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.М.«Просвещение»,2007.
3. ВайнбаумЯ.С.Дозирование физических нагрузок школьников.– М.:Просвещение, 1991. – 64 с.
4. ВиленскаяТ.Е.Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, 2009
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.Просвещение, 1983
6. КаверинВ.Ф.«Гребля на байдарках и каноэ».Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ.Советский спорт,2004г.
9. КоротковИ.М.«Подвижные игры для детей»,Москва,«Советская Россия»,1987
10. ЛяхВ.И.Тесты в физическом воспитании школьников:Пособие для учителя. – М.: Москва,1998. – 272 с.
11. Н.И.Мясникова,А.Н.Савчук.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей.КрасноярскРИОКГПУ, 2004.
12. О.Е.Громова.Спортивные игры для детей.М.:ТЦСфера.2002.
13. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы.Волгоград 2010г.
14. Программы для внешкольных учреждений.Спортивные кружки.М.“Просвещение”1977.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов,В.С. Кузнецов-3-еизд.,стер.-М.:Изд.«Академия»,2004г.-480с.
16. ФарберД.И.,КорниенкоИ.А.,СонькинВ.Д.Физиология школьника.М.“Просвещение”1990.
17. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов направленного развития двигательных способностей.//Физическая культура в школе.М.:Школа-Пресс,1994N: 1- 3.
18. Филин В.Б. Вопросы юношеского спорта. Изд. «Физкультура и спорт»М.1987г.