

Педагогические науки

УДК 707.122

Совершенствование методики обучения гребле на байдарках и каноэ на основе использования комплекса специальных упражнений

¹ Денис Александрович Брюханов

² Дмитрий Сергеевич Петров

¹ Волгоградская государственная академия физической культуры, Российская Федерация
400005, г. Волгоград, проспект им. В. И. Ленина, д. 78

Кандидат педагогических наук

² Волгоградская государственная академия физической культуры, Российская Федерация
400005, г. Волгоград, проспект им. В. И. Ленина, д. 78

Аспирант

Аннотация. Статья освещает результаты проведенного авторами эксперимента, направленного на совершенствование методики формирования “чувства равновесия” юных гребцов на байдарках, на основе использования комплекса избирательно направленных специально-подготовительных упражнений [6]. Основными результатами проделанной работы стало обоснование процесса формирования координационных способностей и специального равновесия гребцов на байдарках. Этот процесс приведен в соответствие с общепринятой методикой обучения технике движений. Устранены пробелы связанные с отсутствием этапа развития общей координации и равновесия, на основе использования общефизических средств подготовки и избирательно направленных специально-подготовительных упражнений, которые выполняют роль подводящих при переходе от занятий на суше, к гребле в лодках на открытой воде.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, спортивная тренировка, равновесие, юный гребец.

Введение. Чтобы соответствовать современным требованиям, обеспечивающим привлекательность для начинающих спортсменов, гребле на байдарках и каноэ помимо совершенствования учебно-тренировочной базы важно осовременить методику обучения и тренировки на начальных этапах спортивной подготовки [5, 10]. Качество работы тренеров с начинающими гребцами является залогом повышения привлекательности нашего вида спорта для потенциальных новичков, а в будущем и высоких спортивных результатов. Целенаправленная работа по формированию специфических ощущений гребца, проводимая на суше, снижает количество непредусмотренных переворотов в холодную воду детей при весеннем выходе на воду [2, 7]. Равновесие и чувство воды являются основой для дальнейшего становления технического мастерства, что в конечном итоге во многом и определяет результативность спортсмена [9]. Затрагиваемые в нашем исследовании проблемы способствуют реализации указанных выше положений.

Материалы и методы. Исходными данными являлись: литературные источники – специфические не только для гребного спорта, но и ряда других видов спорта, общетеоретические; опыт работы тренеров Волгоградской области; зарубежный опыт (на основе анализа источников сети Интернет и опроса спортсменов выезжающих на УТС и соревнования в иностранные государства). Помимо перечисленных методов, исследование предполагало проведение эксперимента, в котором принимали участие юные гребцы на байдарках в возрасте 11-12 лет. Спортсмены, участвующие в эксперименте являлись занимающимися групп начальной подготовки и к началу эксперимента не имели опыта гребли на открытой воде. Уровень физической подготовленности и антропометрические показатели идентичны. Место и время проведения занятий, материально – техническая база также одинаковы.

Обсуждение проблемы. В соответствии с общепринятой структурой процесса обучения мы сформулировали последовательность этапов формирования навыка равновесия в гребле на байдарках и каноэ. Выглядит она следующим образом [1, 8]:

1. развитие общих координационных способностей и равновесия;
2. совершенствование координационных способностей и равновесия на основе использования избирательно направленных специально-подготовительных упражнений;
3. гребля в лодках повышенной остойчивости или оборудованных вспомогательными устройствами;
4. гребля в стандартных лодках, в усложненных условиях.

Для каждого из этапов формирования нами подобрана группа средств [6], которые мы обозначаем как: комплекс 1, комплекс 2, комплекс 3 и комплекс 4.

Упражнения представленные в комплексах использовались в разминке, в основной части занятий, а также в комплексных тренировках. По ходу эксперимента комплексы последовательно включались в содержание тренировочных занятий. Следует отметить, что предлагаемые нами упражнения позволяют решать задачи развития равновесия параллельно с решением текущих задач тренировочного процесса [3, 4].

Принципиальной особенностью тренировочного процесса экспериментальной группы является систематическое применение всего доступного нам многообразия тренировочных средств, способствующих формированию специфического равновесия гребца. Показатели посещаемости занятий в контрольной и экспериментальной группах существенных отличий не имели.

В начале и в конце эксперимента проводилось исследование функций равновесия по тестам [6], характеризующим: динамическое равновесие, статическое равновесие, сохранение устойчивости, сохранение устойчивости в подвижном гребном аппарате, время овладения обучающимися навыком удержания равновесия в лодках без вспомогательных устройств, количество переворотов совершенных занимающимся до того как он смог преодолеть расстояние в 1000 метров без вспомогательных устройств, расстояние пройденное при первом выходе на воду без вспомогательных устройств.

Анализ результатов тестирования до начала эксперимента показал, на наш взгляд, достаточно низкий уровень исследуемых показателей у всех испытуемых.

Итоговые данные, полученные в конце эксперимента, показали, что и в контрольной и экспериментальной группе произошли достоверные сдвиги в исследуемых параметрах. В тесте, характеризующем динамическое равновесие прирост показателей в экспериментальной группе составил 0,92 с, в контрольной 0,23 с. В тестировании характеризующем статическое равновесие приросты составили: в экспериментальной группе 2,95 с, в контрольной 0,7 с. Показатели устойчивости равновесия изменились следующим образом: в контрольной выросли на 1,24 с, в экспериментальной на 1,3 с. Тестирование специального проявления координационных способностей, проводимого нами на специальном гребном аппарате показало следующие результаты: прирост в контрольной группе составил 4,89 с, в экспериментальной 7,89 с.

Преимущество экспериментальной группы можно отметить и в результатах тестов и показателей характеризующих специальное проявление равновесия. Спортсмены экспериментальной группы затратили в среднем на 18,2 % меньше тренировочных занятий на формирование навыка равновесия. Зарегистрировано на 25 % меньшее количество переворотов в сравнении с показателями контрольной группы. Среднее расстояние, пройденное при первом выходе на воду без поддерживающих устройств в экспериментальной группе больше на 125 метров.

Полученные данные позволяют нам утверждать, что использование в тренировочном процессе предлагаемых нами специализированных комплексов упражнений, как общего характера, так и учитывающих специфику гребного спорта, основанное на общепринятых методических приемах, позволяет улучшить функцию равновесия и совершенствовать качественные характеристики тренировочного процесса юных гребцов на байдарках и каноэ.

Результаты. Основные результаты проделанной работы заключаются в следующем:

- предложен комплекс специально-подготовительных средств [6], направленный на развития равновесия гребца на байдарках;
- устранены некоторые противоречия между теорией и практикой в вопросах обучения детей гребле на байдарках. Процесс формирования координационных способностей и специального равновесия гребцов на байдарках приведен в соответствие с общепринятой методикой обучения технике движений. Нами введен этап развития общей координации и равновесия, на основе использования общефизических средств подготовки и избирательно

направленных специально-подготовительных упражнений. Выполняющих роль подводящих, при переходе к гребле в лодках на открытой воде. В практике, минуя этот этап, обучение детей начинается сразу же в стандартных лодках с использованием так называемых “крыльев”, в то время как теория предполагает, при обучении технике любого двигательного действия, прохождение трех фаз его формирования.

Примечания:

1. Артемова Е.Н. О развитии равновесия в упражнениях на бревне // Культура физическая и здоровье. 2009. №4. С. 3-4.
2. Бондарев Б.М. Развитие навыка равновесия и чувства воды при обучении технике гребли на байдарках и каноэ // Гребной спорт. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 60-64.
3. Брюханов Д.А. Исследование возможности использования некоторых средств общей физической подготовки с целью повышения спортивного мастерства юных гребцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11(45). С. 14-17.
4. Брюханов Д.А., Агапонов С. И., Быков А.И. Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов на каноэ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 2(120). С. 23-26.
5. Вишняков К.С. Анализ структуры и содержания годичного тренировочного цикла сборных команд России в гребле на байдарках // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12 (118). С. 30-34.
6. Волгоградская школа гребли на байдарках и каноэ. (Электронный ресурс) <http://www.volgak2.narod.ru/koordin.htm>
7. Зеленин Л.А. Технология развития равновесия в сопряженном освоении техники гребли у начинающих гребцов с помощью тренажеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 1 (95). С. 42-51.
8. Корнилов Ю.П. Активизация произвольного внимания квалифицированных гребцов в процессе спортивного совершенствования // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Киев, 1983.
9. Сазонова И.М., Бородкин Н.И. К вопросу о целесообразности совершенствования отдельных видов координационных способностей юных пловцов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 1 (11). С. 19-23.
10. Сулейманов Н.Л. Стартовое положение в соревновательных упражнениях тяжелоатлетов: интеграция теории и практики // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 1 (1). С. 87-90.

UDC 707.122

**Mastering the Methods of Conoe and Kayak Rowing Based
on Use of Special Training Exercises**

¹ Denis A. Bryukhanov

² Dmitrii S. Petrov

¹ Volgograd state academy of physical culture, Russian Federation
Lenin Ave., 78 Volgograd 400005
PhD

² Volgograd state academy of physical culture, Russian Federation
Lenin Ave., 78 Volgograd 400005
Postgraduate student

Abstract. The article deals with the results experiments conducted by authors aimed at the development of ‘sense of balance’ among young kayak rowers, based on the special training methods. The key results of conducted work have become the process of formation and coordination skills as well as the special balance among kayak rowers. This process has been optimized in accordance with generally accepted educational methods. The absence of a stage-type coordination and balance development has been eliminated.

Keywords: the Kayak and Canoe rowing, sports training, balance, yang rower.