

Семенов А. С.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Семенова І. Л.

старший вчитель вищої категорії, Миколаївський морський ліцей імені професора М. Александрова (Україна, Миколаїв), iryna_semenova@gmail.com

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВАРІАТИВНОСТІ РУХЛИВИХ НАВИЧОК СПОРТСМЕНІВ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Навчання варіативності рухливих навичок в режимі роботи екіпажу (в залежності від рішень тактичних завдань у змагальній боротьбі, зміни темпу веслування, зміни ритму веслування).

Ключові слова: темп, ритм веслування, варіативність, рухливі навички.

Вступ. Навчальний процес тільки тоді дає результати коли буде повністю відповідати конкретній цілі.

У веслувальному спорті при навчанні та подальшому удосконаленні техніки веслування такою ціллю є зосередження зусиль спортсмена на підвищенні ефективності роботи та зниження втрати швидкості човна.

Методи навчального процесу: пояснення, вправи, аналіз даних (годинних, інструментальних методик, які реєструють зусилля на веслах, швидкості човна, темпу, ритму веслування).

Метод організації занять: індивідуальний – удосконалення техніки веслування екіпажу.

Методика навчання:

1. Веслування повним складом екіпажу човна:

- веслування с заданим ритмом та темпом;
- веслування зі зміною темпу;
- веслування на змаганнях;

- веслування із зміною темпу при зміні зовнішніх умов;
- веслування з механічним лідером (який рухається з постійною або змінною швидкістю) і підбором оптимального режиму;
- веслування в умовах змагальної боротьби зі зміною режиму роботи залежно від ситуації гонки.

Методичні вказівки: слід продовжувати контроль за якістю виконання роботи лопаті і весла у воді, особливо при підвищенні швидкості човна, коли весляр через малий час гребка не встигає «прикластися» до весла.

При переході до веслування з максимальними швидкостями необхідно стежити за невимушеністю рухів в човні. Зазвичай веслування з максимальним додатком сили до весла викликає деяку скутість рухів. В якості профілактичного заходу застосовується веслування із середнім за величиною додатком сили в невисокому темпі. Велике значення має вміння варіювати режимом роботи лопаті весла у воді в залежності від зовнішніх факторів (напрямок вітру, хвилі на річці, підводних течій, якщо веслування проходить на річці) і на дистанції. Таку відносну варіативність рухових навичок необхідно систематично вдосконалювати. Однак слід пам'ятати про головне завдання – про вдосконалення роботи лопаті весла у весла. Вимоги до якості виконання гребка в цілому повинні весь час підвищуватися, а критерії оцінки ставати більш строгими. Тільки за цих умов буде підвищуватися ККД роботи весляра, забезпечуючи його технічне зростання.

Удосконалення техніки веслування повинне відбуватися під час всієї спортивної діяльності весляра, так як справжня стабілізація технічного рівня спортсмена (тобто застій) неможлива. Може бути тільки погіршення або поліпшення рівня технічної майстерності спортсмена, тому не треба доводити, що останнє краще.

Висновки: спортсмен засвоює навички стабільності технічної майстерності в будь-яких умовах, будь то хвилювання перед стартом гонки, або важкі погодні умови, або наявність втоми від попередніх гонок і т. п.

Цей період вдосконалення спритності в керуванні веслом і тілом, підвищення потужності гребка, набуття досвіду гребли високого класу на

різних судах в будь-яких умовах триває довгі роки і сприяє підвищенню спортивно-технічних результатів.

Якщо весляр вважає, що він досяг вершини свого технічної майстерності, і перестане вдосконалюватися, неминуче піде зниження його результатів. Треба відзначити, що після тривалої перерви у веслуванні в човні на відкритій воді відновлення навички повторює коротко все три етапу навчання. Спочатку – відновлення почуття упору весла у воді і набуття впевненості в балансі човни, потім – підвищення потужності гребка і скорочення часу його виконання. Розвиток спритності в управлінні веслом і тілом сприяє підвищенню швидкості зміни напрямку руху маси тіла в кінці гребка і підвищенню швидкості вгребання весла. Слідом за цим настає етап розвитку стійкості по відношенню до «шкідливих» факторів, що погіршує технічну майстерність, і розвитку варіативності ритму і темпу гребли в різних зовнішніх умовах.

Розглядаючи точку зору, що єдиною причиною руху човна є сила реакції води на лопать весла, і в зв'язку з цим вважаючи за необхідне розвивати у веслярів почуття «опори лопаті в воді», слід зазначити недоцільність застосування всіх імітуючих веслувальних вправ, так як вони позбавляють весляра всякого сенсу і користі в процесі навчання не приносять. До деякої міри веслування в басейні теж є імітацією рухів, так як весло, працюючи в воді як важіль першого роду, і лопата, прориваючи воду, не створюють взаємовідштовхування весляра (через весло) з водою.

Тому навіть після регулярних тренувань в гребному басейні на відкритій воді в човні «почуття опори» доводиться відновлювати, приділяючи йому досить багато часу.

В даний час веслярі високого класу намагаються скоротити перерви у веслуванні в човні на воді, але перемикання фізичної діяльності спортсменів необхідні для їх психологічної розрядки і підвищення рівня загальнофізичної підготовки.

Література

1. **Искра, Я.** Ритмическая способность перед и после анаэробного усилия лучших польских барьеристов. Теоретические и практические аспекты

двигательных способностей человека / Я. Искра // Адаптивное физическое воспитание. – Катовице : 1997. – С. 78–106.

2. **Запорожанов, В. А.** Комплексный контроль в современном спорте / В. А. Запорожанов // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 2. – С. 54–75.

3. **Келлер, В. С.** Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Л. : Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.

4. **Коц, Я.** Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я. Коц // Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 110–135.

5. **Платонов, В. Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1995. – 320 с.

References

1. Iskra Ya. Ritmicheskaya sposonost pered I posle anaerobnogo usiliya samyx luchshix polskix bareristov. Teoreticheskie prakticheskie aspekti dvigatelnyx sposobnostej cheloveka. [Rhythmic ability before and after anaerobic best Polish berristow. Theoretical and practical aspects of human motor abilities]. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie? [Adaptive physical education?]. Katowice, 1997, pp. 78-106.

2. Zaporozhanov V. A. Kompleksnyy control v sovremennom sporte [Integrated control in modern sport]. Theoriya i praktika fizicheskoy kultury? – Theory and Practice of Physical Culture? 1982, no. 2, pp. 54-75.

3. Keller V. S., Platonov V. N. Teoretiko-metodicheskie osnovy podgotovki sportsmenov [Theoretical and methodological bases of preparation of athletes]. Lvov, Ukrainskaya sportivnaya assotsiatsiya Publ., 1993. 270 p.

4. Kots Ya. Fiziologicheskie osnovy fizicheskikh (dvigatelnykh) kachestv [Physiological basis of physical (motor) qualities]. Sportivnaya fiziologiy – Sport physiology? 1986, pp. 110-135.

5. Platonov V. N. Podgotovka kvalifitsirovanikh sportsmenov [Training of qualified athletes]. Kiev, Olimpiyskaya literature Publ., 1995. 320 p.

Semenov A. S., Senior Instructor of the Department of Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Semenova I. L., Senior Teacher of the Highest Category of Marine Lyceum after Aleksandrov (Ukraine, Mykolaiv), iryna_semenova@gmail.com

Teaching methods skills variability agile athletes in rowing

Education variability moving skills when working crew (depending on the decisions of tactical tasks in competitive struggle a change of pace rowing, rowing rhythm changes).

Key words: tempo, rhythm rowing, variation, outdoor skills.

Семенов А. С., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Учебно-научный гуманитарный институт Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев), oleksandr.yatsunskiy@nuos.edu.ua

Семенова И. Л., старший учитель высшей категории, Морской лицей имени профессора М. Александрова (Украина, Николаев), iryna_semenova@gmail.com

Методика обучения вариативности подвижных навыков спортсменов в академической гребле

Обучение вариативности подвижных навыков в режиме экипажа (в зависимости от решений тактических задач в соревновательной борьбе, изменения темпа гребли, изменения ритма гребли).

Ключевые слова: темп, ритм гребли, вариативность, подвижные навыки.