

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

ОПАНУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЮ СХЕМОЮ РУХІВ ТА КООРДИНАЦІЄЮ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

З метою навчання контролю весляра за постійним тиском лопатки весла у воді під час проводки необхідно опанування раціональною схемою рухів та координацією.

Ключові слова: координація рухів, упор лопатей, проводка, траєкторія руху, навантаження в упорі, підніжка.

Вступ. Щоб розширити можливість роботи веслувальника при різних умовах веслування необхідно здійснювати контроль за постійним рухом лопати весла у воді та оптимальним для даної швидкості тиском лопаті на воду. Це і є ефективністю роботи спортсмена, яка здійснюється за рахунок опанування раціональною схемою та координацією рухів.

Мета дослідження: знайти та дослідити оптимальну схему та координацію рухів веслувальників, яка надасть можливість раціонально докласти зусиль для досягнення оптимальної швидкості.

Метод організації занять: пояснення, показ, використання технічних засобів (графічного зображення зусиль на веслах під час проводки), заняття групові та частково індивідуальні.

Пояснення доцільності використання постійного упору лопатки весла у воді під час проводки.

1) Веслування на навчальному тренажері:

- руками і тулубом (без використання під'їзду);
- з використанням $\frac{1}{2}$ -1 довжини під'їзду на полозках.

2) Веслування в човні з неповним складом екіпажу:

- руками і тулубом (без використання під'їзду);
- з використанням $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ довжини під'їзду на полозках;
- звичайне веслування в малому темпі (до 12-16 гр./хв.).

3) Веслування в човні з повним складом екіпажу:

- з використанням повної довжини гребка (полозків) в середньому темпі;
- в середньому темпі з використанням $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ довжини під'їзду на полозках.

Методичні вказівки. Веслування на навчальному (нерухомому) веслувальному апараті використовують тільки для ознайомлення, показу і випробування. Основна робота проводиться в човні.

Тиск на лопать весла має бути однаковим як на початку, так і в кінці гребка, а при бажанні рухатися на човні з найвищою швидкістю цей тиск має бути максимальним від початку до кінця проводки. У новачків зусилля проводки зменшується вже з другої третини. Оскільки при вищесказаному умови швидкість човна поступово зростає до моменту закінчення гребка, весляра необхідно інформувати, а пізніше навчити прискоренню (але не посиленню) його робочих рухів – розгинання тулуба в тазостегновому суглобі і згинання рук в ліктьовому до кінця гребка. Зусилля на лопаті створюється внаслідок переміщення маси весляра до носа човна за рахунок відштовхування від підніжки ногами. Маса весляра, переміщаючись до носа човна через руки (вони розглядаються тут як механічна зв'язок), захоплює за собою рукоятки весел, які рухаються щодо місця упору лопатей в воді разом з човном.

Постійне за величиною зусилля на лопаті весла забезпечує велику роботу. Це можливо при правильній координації рухів рук, тулуба і ніг при проводці. Необхідно стежити: 1) щоб поштовх в підніжку починався трохи раніше вгребання лопаті в воду, тоді зусилля на веслі починає зростати з моменту захоплення; 2) за правильної траєкторією руху рукоятки весла під час циклу;

3) за невимушеним виконанням рухів спортсмена. Потрібно розвинути почуття контролю за силою упору ніг в підніжку (а саме сталість цього упору) під час гребка.

Спочатку більше уваги приділяється координації рухів рук і тулуба. Пізніше необхідно звертати увагу на координацію рухів рук і тулуба з рухом маси весляра від підніжки (поштовху від підніжки), що забезпечує постійний упор весла у воді.

Примітка. У міру поліпшення готовності займаються можна поступово збільшувати темп, але тільки виключно за рахунок скорочення часу проводки (тобто підвищення її потужності). Крім того, відрізки, прохідні екіпажем без зупинок, що викликаються фізичним стомленням і втомою уваги, можна поступово збільшувати, доводячи до 4-8 км при веслування в невисокому темпі.

Висновки. Навчання зазвичай триває 4-5 місяців, якщо кількість тренувань на воді тривалістю в середньому по 2 ч, становить не менше 3-4 рази на тиждень, а в подальшому збільшується від 4-5 разів на тиждень з тривалістю до 3 год. Більш часті заняття у підлітків 12-13 років можуть викликати стомлення і привести до зниження інтересу, а отже до зниження уваги і вимогливості самих початківців веслярів до якості своєї роботи.

Цю частину навчання можна вважати закінченою, коли веслярі навчаться використовувати опору весла в воді для просування човни із середньою швидкістю і зможуть долати порівняно довгі відстані (до 4-5 км) без помітного погіршення якості гребка.

Під час занять на воді в човні недоцільно змушувати веслярів продовжувати греблю в умовах стійкого стану втоми, так як це призведе до зміни координації рухів, погіршення якості виконання гребка і може сприяти закріпленню нераціональних прийомів. Таке явище може статися при форсованій підготовки та бажанні тренера і веслярів домогтися дуже сильного гребка, до виконання якого організм веслярів не буде ще досить підготовлений. Ранній перехід на гоночні, малостійкі судна призводить до зайвої скутості рухів спортсменів і, як наслідок, виникнення і закріплення технічних помилок, важко виправляються згодом. Греблю на учбових суднах доцільно застосовувати

протягом однієї навігації, в кінці якої найбільш здібних учнів можна пересадити в гоночні човни.

Практика показує, що доцільніше чергувати тренування на орних і парних судах, переважно в четвірках. Суду повинні бути з рульовим, розташованим на кормі човна, це дозволить убезпечити заняття і зніме турботу з веслярів про вибір курсу руху. В кінці навчання бажано дати можливість молодим веслярам спробувати свої сили в одиночках і двійках-орних. Це дозволить краще визначити індивідуальні здібності учнів.

Література

1. Академическая гребля: Правила соревнований. Москва, 2001. 201 с.
2. Михайлова Т. В., Беркутов А. Н. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, 2004. 192 с.
3. Михайлова Т. В. Тренер как профессионал: социально-педагогические очерки. Москва-Смоленск: СГИФК, 2004. 143 с.
4. Семенов А. С. Академічне веслування: навч. посібник. Миколаїв: Ваш поліграфіст, 2006. 172 с.

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

Mastering a rational pattern of movements and coordination in rowing

In order to study the control of the rover at constant pressure of the paddles in the water during the posting, it is necessary to master the rational scheme of movements and coordination.

Key words: *coordination of movements, emphasis of blades, wiring, trajectory of motion, load in the emphasis, footing.*

