

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Томский государственный университет систем управления и
радиоэлектроники

КАФЕДРА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ

ТЕХНИКЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ**

Авторы: Иванов А.И.
Богомолова И.М.
Ранцева Л.П.
Якименко В.Н.
Павлов П.П.
Мисник М.Н.

Томск 2004 г.

Рецензенты учебно-методического пособия
«Обучение студентов академической гребле»

1. Л.А. Сараева - ответственный секретарь федерации гребного спорта России, кандидат педагогических наук, г. Москва
2. Ю.Т. Ревякин - зав.кафедрой теоретических основ физического воспитания ФФК Томского педуниверситета, профессор, академик МАНЕБ, заслуженный работник физической культуры РФ, г.Томск

Краткая аннотация

Настоящее учебно-методическое пособие включает в себя вопросы истории, организации и методики преподавания и обучения студентов технике академической гребли на примере 40 летнего опыта, накопленного в Томской университете систем управления и радиоэлектроники.

Данное пособие интересно и полезно для широкого круга любителей гребли, студентов и преподавателей.

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие	4
Глава 1. Краткая история развития гребного спорт	5
1.1. Возникновение и развитие гребного спорта	5
1.2. Советские и российские гребцы на Олимпийских играх	9
1.3. Студенческая гребля в России	12
Глава 2. Классификация гребных судов	15
Глава 3. Специализация по академической гребле в вузе	17
3.1. Программа по специализации	17
3.2. Обучение технике гребли	25
3.3. Методические рекомендации по общей физической подготовке при самостоятельных занятиях студентов во время сессий и на каникулах	32
3.4. Гигиена гребца	38
Глава 4. Подготовка команд высших спортивных разрядов в вузе	42
4.1. Планирование круглогодичной тренировки в условиях вуза	42
4.2. Специальные упражнения для занятий в гребном бассейне	51
4.3. Гребной тренажер «CONCEPT» в учебно-тренировочном процессе гребцов	57
4.4. Тактика прохождения дистанции 2000 мужскими восьмерками	60
4.5. Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь – важный фактор в подготовке студентов –гребцов	63
Приложение:	
1. Спортивные достижения томских студентов по академической гребле (1966 – 2002 г.г.)	66
2. Мастера спорта по академической гребле, подготовленные в ТУСУРе	67

ПРЕДИСЛОВИЕ

Гребной спорт – один из массовых видов спорта, пользующихся популярностью среди всех слоев населения как средство оздоровления, физического развития и спортивного совершенствования.

В данной работе обобщен опыт преподавания курса специализации по академической гребле, дана методика подготовки студента спортсмена от новичка до мастера спорта за время учебы в вузе, изложена краткая история развития академической гребли. Представлены разработанные и проверенные опытом работы серии упражнений в гребном бассейне, в зале и воде, изучение которых поможет подготовке студентам новичкам и спортсменам высших разрядов.

Отдельные главы пособия написаны следующими авторами:

глава 1 «Краткая история развития гребного спорта» - доцентом Богомоловой И.М., мастером спорта СССР;

глава 2 «Классификация гребных судов» - Богомоловой И.М.;

глава 3 «Специализация по академической гребле в вузе» - кандидатом педагогических наук, профессором, зав. кафедрой СПС Ивановым А.И., заслуженным тренером РСФСР; Богомоловой И.М., доцентом Ранцевой Л.П., тренером высшей категории, старшим преподавателем Якименко В.Н., мастером спорта СССР, преподавателем Мисник М.Н., мастером спорта РФ.

глава 4 «Подготовка команд высших спортивных разрядов в вузе» - Ивановым А.И., Ранцевой Л.П., Богомоловой И.М., Якименко В.Н., старшим преподавателем Павловым П.П., мастером спорта СССР.

В конце средних веков в некоторых городах начала развиваться гребля профессионалов-перевозчиков. Владельцы лодок, арендаторы перевозов и лодочные мастера конкурировали между собой. Успех в значительной степени зависел от судоходных качеств лодок. Первое официальное соревнование для профессиональных перевозчиков было организовано в 1716 г. в Лондоне. Позднее в Англии стали проводиться соревнования и среди любителей.

Особую популярность гребной спорт начал приобретать в ХУП-ХУШвв., когда во многих странах Европы стали создаваться гребные клубы, организовываться и проводиться состязания, что способствовало более массовому развитию гребли.

Большое внимание развитию гребного спорта с целью укрепления оборонной мощи России уделял Петр 1. В 1718 г. он основал первый в нашей стране гребной клуб – Невский флот.

Во второй половине ХУШ в. в некоторых городах России стали создаваться гребные клубы и отдельные кружки любителей гребного спорта. Так, к концу ХУШ в. начал культивироваться гребной спорт в Москве, Киеве, Риге, Николаеве, Саратове, Воронеже, Иркутске, Одессе, Казани.

Официальной датой рождения отечественного гребного спорта считается 1860 г. – год открытия в Петербурге речного яхт-клуба. 31 июля 1860 г.

Петербургский яхт-клуб организовал по утвержденным правилам на Средней Невке первую гонку на гребных судах, в том числе и на народных судах.

Как вид спорта академическая гребля начала формироваться в конце ХУШ – начале ХІХ в. Ведущая роль в становлении этого вида спорта принадлежит Англии, где академическая гребля была особенно популярна среди студентов и школьников. Так, уже с 1829 г начался розыгрыш традиционного матча на восьмерках Оксфордского и Кембриджского университетов. Помимо Англии в ХІХ в. академическая гребля начала развиваться во Франции, США, Бельгии, Швейцарии, Германии и в других странах, где создавались гребные клубы, организовывались и проводились соревнования. Так, в Германии в 1836 г. был создан Гамбургский гребной клуб. Первый гребной клуб во Франции появился в Париже в 1853 г.

Образование национальных ассоциаций по гребле способствовало учреждению в 1892 г. Международного союза по гребному спорту – ФИСА. Первыми членами этого объединения были: Бельгия, Италия, Франция и Швейцария.

Успешное развитие академической гребли во многих странах позволила ФИСА, начиная с 1893 г. регулярно проводить первенства Европы. Впервые в 1900 г. в программу летних Олимпийских игр были включены соревнования по академической гребле. Их программа соответствовала программе, по которой проводились первенства Европы. Кроме того, сильнейшие гребцы ежегодно принимали участие в традиционных международных встречах и состязаниях, проходивших в Англии, Югославии, Голландии и в других странах.

В развитии академической гребли одно из видных мест принадлежит нашей стране. Еще в ХІІІ в в России, в Петербурге, начал культивироваться этот вид спорта.

С открытием в 1860 г. речного яхт-клуба в Санкт-Петербурге соревнования по академической гребле стали проводиться ежегодно.

Создание гребных клубов во многих городах России в ХІХ в. (гребное общество «Стрела» в Петербурге, 1864 г.; Московский речной яхт-клуб, 1867 г.; Рижский гребной клуб, 1872 г.; Саратовский речной яхт-клуб, 1876 г.; Иркутский гребной клуб, 1885 г.; Киевский яхт-клуб, 1887 г. и др.) способствовало развитию академической гребли.

Клубы ежегодно организовывали и проводили состязания по академической гребле. Так, в Петербурге в 1889 г. разыгрывались первенство Невы для одиночек, с 1890 г. – Невский кубок для четверок, а с 1892 г. – первенство России на одиночках.

Успешное развитие академической гребли позволило в 1923 г. организовать первое первенство СССР по академической гребле, приуроченное к открытию в Москве Всесоюзной сельскохозяйственной выставки. В этих соревнованиях убедительную победу одержали ленинградские гребцы. Звание первых чемпионов страны выиграли на одиночке А. Разинов (Петроград) и Л. Литвинов (Москва), в двойке парной – Я Шестоперов и А. Переселенцев (Москва). У мужчин в остальных классах

лодок победили гребцы из Ленинграда, а у женщин – спортсменки из Москвы.

Во время Великой Отечественной войны большинство гребцов ушли с оружием в руках защищать социалистическую Родину. Многие пали смертью храбрых в боях с фашистскими захватчиками, и среди них многократный чемпион СССР А. Долгушин. Громадный ущерб был нанесен материальной базе гребного спорта.

После окончания Великой Отечественной войны началась работа по дальнейшему развитию гребли. Уже в 1945 г. было проведено первенство СССР по академической гребле. В дальнейшем чемпионаты страны разыгрывались ежегодно.

Первую победу на международных соревнованиях в командном зачете наши гребцы (академическая гребля) одержали в 1950 г. в Москве во встрече со спортсменами Чехословакии. А в 1951 г. они вновь добились хороших результатов в Берлине на Всемирных студенческих играх, заняв 1-е общекомандное место. При этом они завоевали 2 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовую медали.

В 1952 г. Всесоюзная секция гребного спорта вступила в Международную федерацию гребли (ФИСА).

1.2. Советские и российские гребцы на Олимпийских играх

Олимпийская летопись сборной команды СССР началась в 1952 г. с Игр ХУ Олимпиады в Хельсинки (Финляндия). Советские спортсмены завоевали 2-е общекомандное место, проиграв команде США только 1 очко.

Первая проба сил на самом крупном международном форуме была для советских гребцов удачной. Они продемонстрировали высокий уровень подготовки. Первым олимпийским чемпионом, одержав уверенную победу над австралийцем М.Вудом, чемпионом Лондонской олимпиады 1948 г., стал ленинградец Юрий Тюкалов в одиночке, ученик тренера М.О.Савримовича. Это была сенсация. Успех Ю.Тюкалова трудно переоценить для отечественной академической гребли, вышедшей на мировую арену, не имея опыта международных выступлений.

Серебряная медаль восьмерки «Крылья Советов» с загребным В.Крюковым подтвердила высокий класс наших гребцов. Экипаж восьмерки формировался с первых послевоенных лет под руководством замечательных тренеров-педагогов А.Шведова и А.Шебуева. Много известных спортсменов прошли подготовку в составе этой команды за годы ее существования: Е.Сиротинский, В.Крюков, Е.Кабанов, Е.Самсонов, А.Комаров, В.Родимушкин, Л.Гиссен, С.Амиров, И.Борисов, Е.Браго, Б.Вайсберг и др. Большинство из них не обладали какими-то исключительными данными и были легче по весу и ниже ростом основных своих конкурентов. Но высокая техника владения веслом, передовые методы тренировки, целеустремленность и трудолюбие, энтузиазм и высокая волевая подготовка позволили команде добиться многих побед.

Вторую серебряную медаль завоевала двойка в составе Г.Жилина и И.Емчука из Киева.

На ХУ1 Олимпийских играх, состоявшихся в 1956 г. в Мельбурне участвовало 69 лодок из 25 стран. Наши спортсмены заняли вновь 2-е место: 2 золотые, 1 серебряная, 1 бронзовая медали. Золото завоевали 18-летний Вячеслав Иванов в одиночке и экипаж двойки парной Ю.Тюкалов и А.Беркутов, серебро двойка без рулевого И.Булдаков и В.Иванов, бронза – двойка распашная с рулевым Г.Жилин, И.Емчук с рулевым В.Петровым.

Крупные экипажи (четверки и восьмерки) выбыли из полуфинала. Это во многом объясняется перерывом в гребле во время длительного перелета из Москвы в Мельбурн, около двух недель.

Игры ХУП Олимпиады в 1960 г. проходили в Риме на озере Альбано. Здесь впервые гоночная дистанция была размечена и разделена на дорожки, как в плавательном бассейне, сплошными рядами плавающих шаров.

Успешно выступив в 6 заездах из 7, советская сборная одержала общекомандную победу. Вторую золотую олимпийскую награду завоевал В.Иванов. Его победа ни у кого не вызвала сомнения, так как уже с середины дистанции он возглавил гонку. Метров за 30 до финиша Вячеслав перестал грести, думая, что гонка завершена. Поняв по крикам с трибуны, что он ошибся, Иванов, спокойно сделал еще несколько гребков и во второй раз стал олимпийским чемпионом среди одиночников.

Золотую медаль в распашной двойке без рулевого завоевали ленинградцы В.Борейко и О.Голованов, серебро – З.Юкна и А.Богданавичус (двойка с рулевым), а также двойка парная – Ю.Тюкалов и А.Беркутов. Бронзовую медаль получила дебютировавшая на Олимпиаде четверка без рулевого с загребным Ю.Бачуровым. Четверка с рулевым (загребной И.Хохлов) и восьмерка (загребной Л.Иванов) остались без наград.

ХУШ Олимпийские игры 1964 г. в Токио не принесли нашей команде желаемых результатов – сборная СССР заняла 3-е общекомандное место.

Впервые в истории олимпийских игр соревнования проводились на специально построенном гребном канале. Погодные условия не были идеальными. Сильный встречно-боковой ветер ставил иногда спортсменов в неравные условия борьбы. Специалисты из разных стран говорили, что В.Иванов уже не в лучшей форме и ему придется распрощаться с чемпионским титулом. Действительно, в финал спортсмен попал через утешительный заезд, да еще сломалась лодка и 2-3 раза пришлось тренироваться на другой, а противники А.Хилл (ОГК) и Д.Сперро (США) были в отличной форме, каждый легко выиграл свой заезд. Но в финале Иванов преобразился. Драматический момент в гонке наступил за 500 м до финиша, когда Иванов увидел, что Хилл находится впереди с преимуществом 6-7 сек. Ситуация казалось безнадежной. Но Иванов с одного гребка резко прибавил скорость, взвинтил темп до предела и за 100 м до финиша догнал Хилла. Оба спортсмена делали последние усилия. Первым не выдержал Хилл и бросил грести, а через два гребка перестал грести и Иванов, и они по инерции доплыли до финиша каждый за своей медалью: Иванов впервые в истории Олимпийских игр за третьей золотой, а Хилл –

серебряной. «Это невозможно для всех, кроме Иванова» - так комментировали его третью победу токийские газеты. Иванов отыграл у Хилла на последнем 500-метровом отрезке более 10 сек!

Традиции двойки парной поддержали О.Тюрин и Б.Дубровский, которые на финише вырвали золотую медаль у сильной команды США.

Двойка с рулевым (Л.Раковщик, Н.Сафронов, рулевой И.Рудаков) заняли 4-е место, четверка с рулевым (загребной В.Евсеев) была 5-ой, также 5-ое место заняла восьмерка (загребной Р.Вайткявичус).

В период подготовки к Играм XIX Олимпиады в Мехико в сборной команде страны происходила частая смена лидеров во всех классах судов. Впервые олимпиада проводилась в условиях среднегорья на высоте 2200 м над уровнем моря. Наша сборная команда не располагала базой в среднегорье, пригодной для проведения тренировок на воде.

В полуфинальных заездах 21 спортсмену не удалось закончить дистанцию. Во время гонок гребцы теряли сознание.

В советской команде, лидируя в заезде двоек без рулевого, за 200 м до финиша потерял сознание А.Григас, и команда не попала в финал. Неполадка в лодке во время гонки не позволила пробиться в финал и двойке с рулевым – Т.Хельма, Л.Драчевский (рулевой Рудаков). Не вошли в финал одиночек В.Мельников и четверка без рулевого с загребным В.Баркансом. При таком количестве потерь советская команда не могла рассчитывать на успешное выступление.

Не нарушили традицию в двойках парных А.Сасс и А.Тимошинин, завоевав золотые медали. Бронзовую медаль завоевала восьмерка. Шестое место у четверки с рулевым с загребным А.Немтыревым.

Для советской сборной команды это было самое неудачное выступление на олимпийских играх – 6-ое общекомандное место: 12 очков, 1 золотая и 1 бронзовая медаль.

Уверенную победу одержала впервые выступавшая самостоятельным составом команда ГДР – 26 очков, 2 золотые и 1 серебряная медаль.

В этот период произошли изменения в инвентаре гребли. Традиционное дерево уступило место пластику, лодки стали легче, поверхность их лучше. Стали применяться универсальные уключины с регулируемыми вертлюгами и подножками. Изменялась конструкция лодок, которые стали изготавливаться без шпангоутов с несущей палубой и твердой декой, что делало лодку более жесткой, ходкой.

В олимпийский Мюнхен в 1972 г. советская команда приехала с твердым намерением значительно улучшить мексиканский результат.

Героями нашей команды стали спортсмены парного весла. Ю.Малышев восстановил традицию в одиночке, а А.Тимошинин и Г.Коршиков поддержали ее в двойке парной, завоевав золотые медали.

Четверка без рулевого с загребным А.Ткачуком, четверка с рулевым (загребной В.Стерлик) и восьмерка (загребной А.Рязанкин) остались без медалей, заняв 4-е место. Двойка с рулевым (В.Ешинов, Н.Иванов, рулевой Ю.Лоренс) выступила значительно ниже своих возможностей и заняла 5-е место.

Таким образом, советская команда с 2 золотыми медалями и 25 очками заняла 2-е общекомандное место после спортсменов ГДР (38 очков).

На Играх XX1 Олимпиады в Монреале впервые в олимпийскую программу была включена женская академическая гребля. Олимпийские соревнования проводились на гребном канале, расположенном на острове Нотр-Дам в устье реки Святого Лаврентия. Нашим девушкам, к сожалению, на своих первых олимпийских играх не удалось завоевать ни одной золотой медали. Серебряными призерами стали экипажи восьмерки с загребной О.Гузенко и четверки парной с загребной Г.Ермолаевой. Бронзовыми медалями были награждены Е.Антонова в одиночке, четверка распашная с загребной

Н.Севастьяновой и двойка парная – Н.Городилова, А.Карнаушенко заняли 4-е место.

Лучше выступили мужчины, на счету которых оказались 1 золотая (четверка с рулевым загребной В.Ешинов), 2 серебряные и 1 бронзовая медали.

Первое общекомандное место заняли спортсмены ГДР – 86 очков, второе место - команда СССР (51 очко).

На Московской Олимпиаде 1980 года в соревнованиях в Крылатском на гребном канале приняли участие национальные сборные 25 стран. Во всех видах программы стартовали спортсмены СССР и ГДР.

Наша команда, к сожалению, вновь оказалась на 2 –м месте (поле команды ГДР- сильнейшей команды мира, на счету которой 11 золотых олимпийских медалей). Команда СССР сумела завоевать 1 золотую медаль (двойка парная женская – Л.Попова, Е.Хлопцева), 9 серебряных медалей, 2 бронзовые медали.

Игры XXII Олимпиады стали историей. Необходимо учесть допущенные ошибки, найти пути их исправления.

Олимпиада –88 в Сеуле не принесла больших успехов. Была завоевана одна серебряная и две бронзовые медали.

На олимпийских Играх в 1992 г. команда России завоевала одну серебряную медаль, в 1996 г. – одну бронзовую медаль.

Выступление Российской сборной на Олимпиаде – 2000г. в Сиднее нельзя назвать успешным. Лишь одна бронзовая медаль была завоевана женской четверкой парной. Они финишировали с результатом 6.21.65 мин., отстав от победителей – немки – на 2.07 секунды. От серебряных призеров, гребцов Великобритании, россиянок отделила одна сотая секунды.

Таблица 1

Количество медалей, завоеванных на Олимпийских играх

Год проведения	Количество медалей командн/личн		
	Золото	Серебро	Бронза
1952	1/1	2/11	-
1956	2/3	1/2	1/2
1960	2/3	2/5	1/4
1964	2/3	-	-
1968	1/2	-	1/9
1972	2/3	-	-
1976	1/6	4/21	4/12
1980	1/2	9/34	2/14
1984	команда	не	выступала
1988	-	3/13	-
1992	-	1/4	-
1996	-	-	1/9
2000	-	-	1/4
Всего	12/23	22/90	11/54

Примечание:

На Олимпийских играх с 1952 г. по 1991 г. выступала сборная команда Советского Союза, в 1992 г. – команда СНГ. С 1993. по 2000г. – сборная команда России.

С 1952 г. по 1972 г. На Олимпийских Играх выступали только мужские команды.

С 1976 г. в программу Олимпийских Игр включены женские экипажи.

1.3. Студенческая гребля в России

Первыми соревнованиями гребцов-любителей были соревнования между английскими университетами Кембриджа и Оксфорда, которые состоялись в 1829 году. По-прежнему ежегодно выступают восьмерки Кембриджа и Оксфорда на берегах Темзы. С 1984 года в календарь соревнований Международной федерации академической гребли (ФИСА) включен студенческий чемпионат мира.

История студенческой гребли в нашей стране хотя и не столь долга, как, например, в Англии, но в ней уже немало ярких страниц. В предвоенные годы (1939 – 1940) в Москве остро конкурируют восьмерки двух вузов – авиационного и физкультурного. В 1946 г. восьмерка Московского авиационного института (МАИ) впервые среди вузовских экипажей завоевала звание чемпионов СССР. Гребцы МАИ стали основой легендарной

восьмерки «Крылышек» - сильнейшей восьмерки Европы 1952-1955гг. в 60-х годах стали регулярно проводиться всесоюзные вузовские соревнования, которые послужили стимулом для роста спортивных результатов спортсменов-ребцов. В эти годы в число сильнейших олимпийских игр и чемпионатов Европы вошли студенты И. Куприн, А. Шевелев, В.Дуюнов, А. Кудинов (МАИ). П. Ильинский, К. Егоров, В. Суслин, А. Гасан-Джалалов (Ленинградский кораблестроительный институт – ЛКИ), А. Марыськина, (Киевский политехнический институт – КПИ).

Перед тренерами-преподавателями, работающими со студентами, стоит задача создания такой методики, которая учитывала бы как специфику работы в вузе, в частности дефицит времени у студентов с одной стороны, а с другой – отвечала бы всем современным требованиям к подготовке гребцов высокого класса.

К чести ведущих вузовских специалистов по гребле, они с этой задачей справились успешно. И несмотря на то, что в работе Макарина М.Н. (КПИ), Немчинова К.М.(ЛКИ), Королева Л.М.(ЛЭТИ) и Иванова А.И. (ТУСУР) были приемы, выработанные в своем вузе, применимые только там, много в их работе было и общего. Главным в деятельности вузовского тренера-преподавателя, по их мнению, является четкое понимание того, что основной задачей студента в вузе является подготовка к будущей трудовой деятельности.

Академическая гребля в Томском университете систем управления и радиоэлектроники основана в 1964 г.

Предпосылки для развития этого вида спорта: естественный гребной канал в черте города (2200 м x 70 – 100 м), закрытый от господствующих ветров (протока Сенная Курья), позволяющий проводить тренировки и соревнования с мая по октябрь, большой световой день летом, что дает возможность проводить занятия до и после учебы студентов в университетах (в Томске их 6), сосредоточение основной массы студенчества в этом районе города.

В 1966 г. была построена гребная база на Курье на территории в 7 га, на которой находится элинг на 70 лодок, столовая на 150 мест, 8 брусковых домов, причальный плот, игровые площадки, подсобные помещения.

База оборудована электро и водоснабжением.

В 1979 г. был построен зимний гребной бассейн на 8 мест.

Организационно работа строилась так:

1964-67гг. – секция по гребному спорту кафедры физвоспитания ТИРиЭТА (ныне ТУСУР),

1968-89гг. учебное межвузовское отделение спортивного совершенствования при ТУСУРе,

1990 г – кафедра спортивного совершенствования ТУСУРа.

Работа по гребному спорту проводится на кафедре спортивного совершенствования по двум разделам: учебная специализация (обязательный курс 180 – 200 студентов) и спортивное совершенствование (факультативный курс 30-40 человек).

На гребной базе ежегодно работает спортивно-тренировочный лагерь гребцов университета.

Студенты младших курсов (специализация по виду спорта) приобретают общие навыки по управлению спортивной лодкой, участвуют в соревнованиях на уровне 3-го и 2-го спортивного разряда.

Студенты, члены сборной команды университета, проходят углубленную спортивно-техническую подготовку на уровне 1-го разряда, достигая за 3-4 года звания «кандидат в мастера спорта» и «Мастер спорта».

Учебно-тренировочный процесс строится на принципе круглогодичной подготовки с постепенным увеличением объемов и интенсивности занятий по мере достижения определенных этапов в росте спортивного мастерства, особенно в летнее время.

За время существования гребли в Томске с 1964 года подготовлено 62 мастера спорта, 9 чемпионов мира среди студентов, победители и призеры Чемпионатов, Кубков СССР, России. Студенты гребцы входят в состав сборной команды России.

В течение тридцати лет Томск был одним из четырех ведущих центров студенческой академической гребли наравне с Москвой, Киевом и Ленинградом. В настоящее время продолжает входить в число ведущих городов России, культивирующих академическую греблю.

Первым мастером спорта в Томске по гребле стала Татьяна Величко – бронзовый призер Чемпионата и серебряный призер Кубка СССР, чемпионка Спартакиады народов РСФСР в одиночке.

Томская женская восьмерка побеждала 12 раз на первенствах Центрального Совета спортобщества «Буревестник». Команда Томской области на Спартакиаде народов РСФСР в 1971 году заняла почетное третье место .

По итогам сезона 2002 года пять студентов вошли в сборную команду России по академической гребле.

Глава 2. Классификация гребных судов

Гребные суда служат для спортивных, хозяйственных и оздоровительных целей. Имеется несколько типов гребных судов.

1. Спортивные гребные суда
2. Прогулочные лодки (лодки для массового катания, отдыха, прогулок и походов,
3. Военно-морские шлюпки
4. Рыбацкие и охотничьи лодки.

Каждый из этих типов гребных судов помимо своего прямого назначения может быть использован и в спортивных целях. Единая российская спортивная классификация предусматривает проведение соревнований с последующим присвоением спортивных разрядов и званий на спортивных лодках (академическая, байдарка, каноэ), народных лодках (шлюпках) и военно-морских ялах (шлюпках).

В зависимости от способа крепления весел в лодке гребные суда делятся на уключинные и безуключинные.

Все спортивные гребные суда независимо от их типа имеют одинаковые части : нос (передняя часть лодки по направлению ее движения), корму (задняя часть), мидель (средняя, наиболее широкая часть).

Академические суда имеют подвижное сиденье – банку, приспособление для упора ног – подножку. Академические суда имеют регулируемые части, к которым относятся :кронштейны и уключины (детали для крепления весла к лодке); рулевое приспособление и место его крепления; полозки (для движения банки).

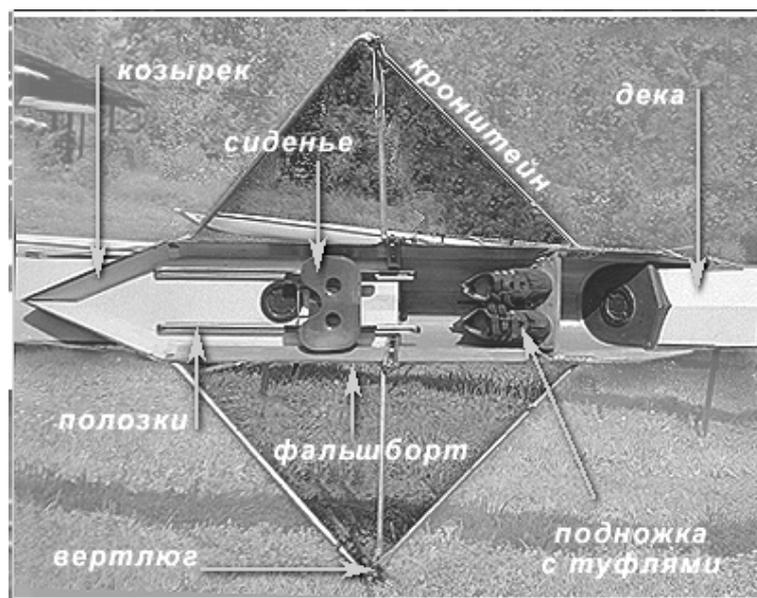


Рисунок 1. Рабочее место гребца

Академические лодки по своему назначению делятся на учебные и гоночные. По виду гребли академические лодки подразделяются на парные (с двумя веслами на одного гребца) и распашные (с одним веслом для гребца).

В зависимости от назначения лодки бывают с рулевым и без рулевого, а по количеству гребцов – одиночки, двойки, четверки, восьмерки.

Академические лодки различаются по конструкции, весу, размерам в зависимости от типа гребли, количества гребцов и рулевого.

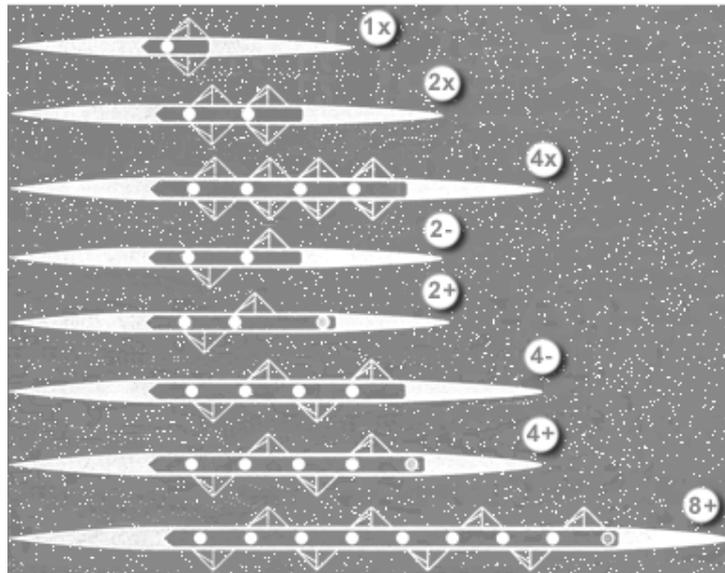


Рисунок 2. Классы спортивных судов и схема размещения гребцов в них.

Таблица 2

Размеры академических судов

Наименование лодки	Длина лодки, м	Ширина лодки, см	Вес лодки, кг
Одиночка 1x	8-9	29-32	10-15
Двойка парная 2x	10-11	38-40	25-30
Двойка распашная без рулевого 2-	10-12	35-42	25-30
Двойка распашная с рулевым 2+	11-12	35-44	27-35
Четверка распашная без рулевого 4-	12-14	45-55	48-55
Четверка распашная с рулевым 4+	12,5 -15	47-55	52-65
Четверка парная 4 x	12-15	47-53	52-65
Восьмерка 8+	17-19	55-65	90-11

Размеры, вес и форма весла зависит от типа лодки. Все весла имеют следующие основные части: рукоятка, веретено (стержень), лопасть.

Таблица 3
Размеры весел в академической гребле

Название весла	Общая длина см	Длина рукоятки, см	Длина лопасти, см	Ширина лопасти, см	Вес весла, кг
Распашное	380-385	110-120	60-82	16-22	3,5-4,0
Парное	285-300	82-86	52-65	14-18	1,5-2,2

Глава 3. Специализация по академической гребле в ВУЗе

3.1. Программа по специализации

Теоретические сведения

Краткие сведения об истории развития академической гребли. Академическая гребля в России. Академическая гребля в Томске.

Основные понятия и термины. Устройство лодок, наладка лодок, подбор весел, подготовка рабочего места гребца. Хранение инвентаря. Гигиена гребца.

Практический материал

Основные команды. Посадка гребца в лодку и выход из нее. Исходное положение гребца. Овладение схемой гребка при гребле одними руками. Гребля на укороченном и полном подъезде без разворота и с разворотом лопастей. Знакомство с ритмом и темпом. Участие в соревнованиях.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ для студентов по специализации академическая гребля

1 СЕМЕСТР

1. Выполнение контрольных упражнений для оценки силовой подготовленности.

Вид упражнений:	девушки	юноши
а) приседание со штангой раз	15 кг – 15 раз	25кг – 15
б) тяга штанги руками, лежа на скамейке раз	20кг – 15раз	30кг – 20
в) подтягивание на перекладине	-	7 раз
г) подъем ног в уголок в висе на гимнастической стенке	5 раз	-

2. Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки специальной технической подготовленности студентов в гребном бассейне:

посадка в лодку и выход из нее,
исходное положение гребца,
гребля без разворота без подъезда,
¼ подъезда, ½ подъезда, полный подъезд.

3. Теоретические знания по истории развития академической гребли в России, Томске.

Контрольные вопросы:

- 1) Какая страна является родиной академической гребли?
- 2) Когда впервые появилась академическая гребля в России?
- 3) Когда возникла академическая гребля в Томске? Кто ее организатор?
- 4) Виды гребли.
- 5) Классы академических судов.
- 6) Парная гребля, распашная гребля.
- 7) Составные части весла.
- 8) Составные части рабочего места.

II С Е М Е С Т Р

1. Выполнение контрольных упражнений для оценки силовой выносливости:

Вид упражнений	девушки	юноши
а) приседание со штангой	15кг – 20 раз	25кг-30сек.-18 раз
б) тяга штанги руками, лежа на скамейке	20кг – 20раз	30кг-30сек.-20 раз
в) подтягивание на перекладине	-	9 раз
г) подъем ног в уголок в висе на гимнастической стенке	8 раз	-

2. Сдача контрольного норматива по плаванию: 50 м без учета времени для юношей и девушек.
3. Сдача зачета по технике безопасности поведения на воде.
4. Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки специальной технической подготовленности студентов:
вынос лодки и отход от плота, прохождение без времени на Сенной Курье дистанция 300 м в 8-ке или 4-ке, подход к плоту и уборка инвентаря. От студентов требуется согласованность действий, умение передвигать лодку вперед, назад, останавливать, отворачивать в обе стороны.

III С Е М Е С Т Р

1. Выполнение контрольных упражнений для оценки силовой подготовленности:

Вид упражнений	девушки	юноши
----------------	---------	-------

- | | | |
|---|---------------|-----------------------|
| а) приседание со штангой | 15кг – 25 раз | 25кг-30сек.-23раз |
| б) тяга штанги руками,
лежа на скамейке | 20кг – 25 раз | 30кг-30сек.-
23раз |
| в) подтягивание на перекладине | - | 12 раз |
| г) подъем ног в уголок в висе на
гимнастической стенке | 10 раз | - |
2. Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки Специальной технической подготовленности студентов в гребном бассейне:
- Гребля с разворотом без разворота, гребля без подъезда, $\frac{1}{4}$ подъезда,
Полный подъезд, выполнение команд «табань», «поворот на загреб»,
Поворот на бак», техника стартовых 10 гребков.
3. Теоретические знания.
- Вопросы :
- 1) Фазы гребка.
 - 2) Темп и ритм в академической гребле.
 - 3) Высота тяги и ее регулировка в гребном бассейне.
 - 4) Термин в гребле «не стягивать».
 - 5) Техника старта в академической гребле.
 - 6) Основные положения правил соревнований по академической гребле (длина дистанции, оборудование лодок, рулевые).
 - 7) Стартовая зона.
 - 8) Флюгарка и ее предназначение.

IV С Е М Е С Т Р

1. Выполнение контрольных упражнений для оценки силовой Подготовленности:
- | Вид упражнений | девушки | юноши |
|---|----------------|-----------------------|
| а) приседание со штангой | 20 кг – 10 раз | 30кг-30сек.-
18раз |
| б) тяга штанги руками, лежа
на скамейке | 25кг – 10 раз | 30кг-30сек.-
25раз |
| в) подтягивание на перекладине | - | 12 раз |
| с) подъем ног в уголок в висе
на гимнастической стенке | 10 раз | - |
2. Сдача контрольного норматива по плаванию: 50 м без учета времени для юношей и девушек.
3. Сдача зачета по технике безопасности поведения на воде.

4. Участие в соревнованиях по академической гребле на Сенной Курье.

Студенты 3-го и 4-го курсов обучаются по программе 2-го курса.

ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Занятие 1

- Задача: 1. Знакомство с гребной базой.
2. Ознакомление с устройством лодок
Гребля по номерам в учебной 8-ке.

Вводная часть	- 20 мин.
Смазка весел, вынос весел и лодки	- 15 мин.
Посадка в лодку, подготовка рабочего места, гребля одними руками без разворота	- 35 мин.
Знакомство и выполнение команд «баланс», «на воду», «назад»	- 10 мин.
Уборка инвентаря, заключительная часть	- 10 мин.

Занятия № 2

- Задача: 1. Дальнейшее знакомство и освоение основ техники гребли в учебной 8-ке

Вводная часть	- 5 мин.
Показ и проверка исходного положения и правильности ведения лопасти в воде в гребном аппарате	- 20 мин.
Вынос, посадка в лодку и отход от плота; гребли без подъезда, без разворота, по номерам	- 45 мин.
Разучивание команд («табань») и повторение ранее изученных	- 10 мин.
Заключительная часть	- 10 мин.

Занятия № 3

- Задача: 1. Ознакомление с гребным бассейном и инвентарем
2. Изучение схемы гребка.

Вводная часть	- 5 мин.
Знакомство с гребным бассейном, посадкой в лодку (до 10 раз)	- 20 мин.
Дать возможность погresti самостоятельно каждому студенту	- 10 мин.
Изучение схемы гребка, гребля без подъезда, без разворота одними руками (свободно без силы), одной внешней,	

внутренней; широкий хват; узкий хват	- 40
мин	
Заключительная часть	- 15 мин

Занятие № 4

Задача: 1. Изучение схемы гребка

Вводная часть	- 5 мин
Повторение посадки в лодку и выхода из нее	- 10 мин
Гребля без подъезда одними руками, одной внешней одной внутренней, со сменой рук, с корпусом, смена баковой стороны на загребную	- 50 мин
Разбор ошибок, заключительная часть	- 25 мин

Занятия 5,6 (повторение занятия 4)

Занятие № 7

Задача: 1. Изучение схем гребка. Обратит внимание на упор

Ног в подножку во время гребка и ровное ведение лопасти в воде.

Вводная часть	- 5 мин
Гребля одними руками, с корпусом; широкий хват;	
Гребля без ремней; с закрытыми глазами	- 60 мин
Разбор ошибок, заключительная часть	- 25 мин

Занятия 8, 9, 10 (повторение занятия № 7)

Занятие № 11

Задача: 1. Изучение накручивания и раскручивания весла

2. Закрепление схемы гребка

Вводная часть	- 5 мин
Гребля одними руками, с корпусом, с разнообразным хватом, без ремней, с закрытыми глазами, со сменой рук	- 55 мин
Изучение накручивания весла	- 20 мин
Заключительная часть	- 10 мин

Занятие № 12

Задача: 1. Дальнейшее изучение и закрепление общей смены гребка.

Вводная часть	- 5 мин
Гребля без подъезда, без корпуса, с корпусом, с разнообразным хватом и т.д., с разворотом	- 60 мин
Разбор ошибок, заключительная часть	- 25 мин

Занятие № 13

- Задача: 1. Ознакомление с понятиями «ритм», «темп»
 2. Знакомство и повторение основных команд
 3. Дальнейшее изучение схемы гребка

Вводная часть	- 5 мин
Дать понятия «ритм», «темп», повторить команды «баланс», «весла на воду», «табань», «весла по бортам»	- 30 мин
Гребля без подъезда, с корпусом, с накручиванием лопасти	- 50 мин
Заключительная часть	- 5 мин

Занятие № 14

- Задача: 1. Изучение техники конца гребка.

Вводная часть	- 5 мин
Гребля одними руками(вначале осуществляется ровное ведение рукоятки, затем добавляется ускоренное сгибание рук к концу проводки), гребля без ремней, с корпусом, с разным хватом	- 55 мин
Повторение основных команд	- 15 мин
Разбор ошибок, заключительная часть	- 15 мин

Занятие № 15

- Задача: 1. Дальнейшее изучение схемы гребка (захват воды)
 2. Изучение гребли с подъездом

Вводная часть	- 5 мин
Показ и объяснение правильного захвата воды; Изучение каждым занимающимся этого элемента гребка	- 20 мин
Гребля без подъезда, гребля с подъездом (полный, половина)	- 45 мин
Разбор ошибок, заключительная часть	- 20 мин

Занятие № 16, 17, 18 (повтор занятия 15)

- Задача: 1. Дальнейшее освоение схемы гребка
 2. Изучение гребли с подъездом (акцент на мягком трогании банки с места)

Занятие № 19

Задача: 1. Дальнейшее освоение схемы гребка.	
Вводная часть	- 5 мин
Гребля без подъезда, без разворота, без корпуса, с корпусом, разным хватом, смена бака на загреб	- 20 мин
Гребля с постепенно увеличивающимся подъездом, остановка на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$ подъезда	- 45 мин
Разбор ошибок, заключительная часть	- 20 мин

Занятия 20 – 25 (повтор занятия 19)**Занятие № 26 (на Курье)**

Задача: 1. Знакомство с отходом и подходом к плоту.
2. Изучение и совершенствования гребка.

Вводная часть	- 5 мин.
Инструктаж по технике безопасности	- 20 мин.
Изучение баланса на воде, гребля по 2 номера, 4 номера и т.д., без подъезда и с подъездом	- 50 мин.
Заключительная часть	- 15 мин.

Занятия 27, 28 (повторение занятия 26)**Занятие № 29**

Задача: 1. Совершенствование гребка в целом
2. Овладение техникой командной гребли.

Вводная часть	- 5 мин.
Гребля без подъезда; гребля на $\frac{1}{4}$, на $\frac{1}{2}$, полный подъезды ; (10 слабых, 10 средних, 10 сильных) x 8 серий	- 55 мин.
Выполнение команд «назад», «табань», «вперед», «весла по бортам»	- 20 мин.
Заключительная часть	- 10 мин.

3.2. Обучение технике гребли

Обучение студентов технике гребли можно разделить на два этапа:

- 1) обучение в гребном бассейне,
- 2) продолжение обучения и совершенствования техники на открытой воде.

Обучение в гребном бассейне

Основная задача на первом этапе подготовки – овладение веслом и лодкой как спортивными снарядами.

Для решения этой задачи студентам нужно изучить:

1. Устройство лодки и весел, познакомиться с правилами эксплуатации гребного инвентаря, научиться выполнять отдельные команды, усвоить терминологию;
2. Овладеть техникой выполнения гребка в целом, научить садиться и выходить из лодки;
3. Получить представление о темпе и ритме гребли.

Ритм гребли – это временные соотношения отдельных частей гребкового цикла. Темп гребли – количество, выполняемых, гребков в минуту.

Гребок делится условно на четыре фазы: занос, захват, проводка, конец гребка.

Обучение технике гребли должно проводиться в такой последовательности:

- а) занос;
- б) начало проводки (захват)
- в) проводка;
- г) конец гребка.

Основное внимание на данном этапе уделяется технике движения весла в воде - проводке. На этом этапе новичка обучают правильному держанию весла, основному и исходному положению, выполнению гребка в целом.

Применяется ряд упражнений облегчающих изучение схемы гребка.

1. Выполнить гребок по воздуху, а затем опустить весло в воду и сделать гребок в воде.
2. Выполнить гребок одними руками без наклона туловища, а затем с наклоном.
3. Поочередно выполнить гребок левой и правой рукой.

Когда новички научатся уверенно выполнять гребок, можно его выполнять с различной скоростью ведения весла на проводке и при подготовке.

Проводка должна выполняться в два раза быстрее подготовки. При освоении техники гребка необходимо добиться горизонтального движения рукоятки во время тяги весла на проводке.

Обучение элементам гребка. Начало проводки (захват).

Захват выполняется как часть целого движения . В конце заноса когда рукоятка весла пошла на подножку, кисти рук производят накручивание весла за счет перекачивания рукоятки в пальцах рук. Одновременно с накручиванием весла, кисти рук совершают дугообразное движение от себя-наружу- вверх- внутрь- на себя. В начале этого движения руки полностью выпрямляются, а во второй его половине они незначительно сгибаются в локтевых суставах и вводят лопасть весла в воду. Дальнейшая тяга руками осуществляется за счет движения плеч и локтей назад. В этой фазе гребка очень важно полное взаимодействие работы рук, туловища и ног, а также со скоростью погружения лопасти в воду, что будет способствовать прямолинейному движению лодки.

При изучении захвата применяются следующие упражнения:

1. Гребля без подъезда, движение весла над водой , проводка в воде. (Обратить внимание на то, чтобы лопасть двигалась по дуге).
2. Гребля без подъезда. Разгоняя весло сверху- вниз по дуге, ударить лопастью о воду так, чтобы брызги летели в сторону кормы.
3. Разгоняя лопасть сверху- вниз по дуге, несильно коснуться воды и продлить движение лопасти в воде , не изменяя скорости. Лопасть должна равномерно двигаться в воздухе и в воде.
4. Гребля с поочередной сменой рук перед захватом. Рукоятка весла выпускается за коленями толчком от себя- вперед одной рукой, а затем подхватывается другой до момента касания лопастью воды.

При совершенствовании захвата необходимо добиться свободного движения рукоятки весла сверху- вниз.

Обучение концу гребка.

Во время окончания движения туловища назад руки продолжают сгибаться, притягивая рукоятку весла к себе, причем локти отводятся назад- в стороны. В это время , пока гребец сохраняет жесткий упор лопасти в воду, а ногами в подножку, руки не касаясь туловища, начинают дугообразное движение, обратное началу проводки на себя- наружу- вниз, вниз- внутрь- от себя. В первой половине этого движения туловище заканчивает отклоняться назад и начинает подъем за счет опоры лопастью о воду. Лопасть весла должна выйти из воды также по дуге, сохраняя накрученное положение. Скорость выгребания из воды должна быть оптимально быстрой. Продолжая наклон туловища вперед и разгибание рук, гребец снова проходит через исходное положение и продолжает выполнять занос.

При обучении конца проводки применяются следующие упражнения:

1. Гребля без подъезда - одно из основных упражнений. Оно эффективно в том случае, если новичок при выполнении гребков делает акцент на маховом движении туловища. Упражнение следует включать в каждое занятие независимо от степени владения техникой конца проводки. Рукоятка весла отведением вперед возвращается к коленям. **Необходимо помнить**, что при проводке руки не сгибаются, а отводятся локтями назад. Такое движение рук способствует включению в работу мышц спины. При сгибании же рук, локти будут двигаться в сторону.
2. Гребля без подъезда поочередно правой и левой рукой. При выполнении проводки внимание акцентируется на «тяге» локтем.
3. Гребля с подъездом, с выполнением конца проводки. Лопасть вводится в воду без разгона. К концу разгибания ног, активно собираются руки, ускоряя движение рукоятки к туловищу.
4. Гребля с остановкой в конце проводки. Остановка выполняется по команде после определенного количества гребков. Остановка позволяет проконтролировать законченность всех движений рук и туловища в конце подготовки.

Закрепление гребка в целом.

Закрепление гребка в целом начинается с упражнений, которые определяют положение туловища в различные моменты подготовки:

Гребля без подъезда. И.п. – туловище выпрямлено. Выполняется полный гребок.

Гребля без подъезда. И.п. – туловище наклонено вперед. Выполняется полный гребок. Внимание занимающегося должно быть направлено на горизонтальное движение лопасти на проводке и заносе, а также движение на проводке.

Разворот туловища условно можно разделить на две части – до коленей – вперед от коленей – в сторону.

При изучении гребка в целом применяются упражнения, облегчающие его освоение:

1. Гребля с постепенным увеличением подъезда- $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, и полный подъезд. Эти упражнения способствуют увеличению скорости перемещения банки на ползках во время подготовки. Очень важно добиться хорошего упора в подножку. Заканчивая разгибание ног, занимающийся должен следить, чтобы ноги активно упирались в подножку до момента извлечения лопасти из воды.
2. Гребля с отвязанными ногами. Упражнение используется для контроля за качеством выполнения конца гребка, однако его можно применять и при изучении конца проводки. Выполняется не более 30-40 раз.

3. «Вставание на подножку». Это упражнение позволяет проверить использование веса тела на гребке. Занимающийся снимает вес с банки в момент начала проводки и переносит его на банку в конце проводки, когда лопасть извлекается из воды.

Изучение разворота лопасти весла

Изучение гребка в целом завершается изучением разворота весла после конца проводки. Обучать этому можно после того, как занимающийся владеет горизонтальной тягой и правильным держанием весла. Основное требование к развороту лопасти – перекатывание рукоятки весла пальцами, а не сгибание кисти в запястье.

В распашной гребле основная нагрузка при этом движении падает на внутреннюю руку, а в парной гребле – равномерно на обе руки.

Разворот лопасти начинается после извлечения её из воды. Волнообразным движением кистей запястья рукоятка перекатывается от себя- вниз- вперед. Разучивая это движение можно использовать гимнастическую палку.

При выполнении накручивания в захвате важно полностью докрутить лопасть, не сгибая руки в запястье.

При правильном выполнении конца проводки и разворота, лопасть отрывается от воронки вертикально вверх.

При преждевременном развороте лопасть выходит из воды грязно, как бы подталкивая воронку к корме.

Лопасть весла должна быстро выходить из воды и только после этого гребец пальцами внутренней руки разворачивает лопасть весла в горизонтальное положение, не останавливая ее движение относительно лодки. Весь цикл гребка и особенно его окончание выполняется также быстро с увеличением скорости массы гребка и рукоятки весла к концу гребка. Весь гребок с момента окончания проводки воспринимается спортсменом как быстрое, эластичное и единое действие, продвигающее лодку вперед.

Особенностью выполнения проводки является также совместное приложение сил к веслам. Для этого необходимо следить, чтобы нарастание давления весла начиналось и заканчивалось одновременно.

Причины возникновения ошибок.

При выполнении тех или иных элементов техники могут возникать различные ошибки. Чаще всего эти ошибки закрепляются на начальном этапе обучения. Закрепленные ошибки очень трудно исправлять. К тому же движения гребца носят циклический характер и ошибка при выполнении какого-либо элемента гребка может повлечь за собой другую. Поэтому с самого начала обучения надо добиваться правильного освоения техники гребли, а в случае появления ошибок следует своевременно их выявить и устранить.

Характерные причины возникновения ошибок.

1. Плохая подгонка гребного инвентаря.
2. Неправильное понимание занимающимися поставленной задачи, отсутствие умения отличать главное от второстепенного.
3. Несоответствие имеющихся представлений о двигательном действии и его мышечными ощущениями.
4. Недостаточная физическая подготовленность в развитии какого-либо одного качества.
5. Неуверенность в своих силах, отсутствие решительности.

Характерные ошибки при обучении технике гребли.

1. Ошибки в исходном положении: скованность.

Причины: прогиб в пояснице; неправильно установленная подножка; жесткое держание рукоятки весла; высокое положение локтей.

2. Ошибки характерные для всего гребка:

- а). Отсутствие рационального ритма работы и отдыха.
- б). Чрезмерно длинный или короткий гребок.
- в). Несогласованная работа звеньев тела гребца.
- г). Нерациональное распределение усилий на гребке.
- д). Ведение лопасти в гребке на разной высоте.

3. Ошибки на проводке:

- а). Чрезмерно быстрый или медленный подъезд, неполный подъезд.
- б). Чрезмерно быстрое выпрямление рук и выталкивание рукоятки весла от себя в первой половине подготовки.
- в). Чрезмерно большой или недостаточный наклон туловища на подготовке.
 - г). Продолжительная остановка банки в переднем положении.
 - д). Плохое расслабление неработающих мышц на подъезде, что ведет к преждевременному утомлению.

4. Ошибки на подъезде:

- а). «Прострел» банки назад в начале гребка.
Причины: остановка туловища в захвате, большой наклон туловища в захвате, расслаблены мышцы спины.
- б). Пассивные движения туловища:
Причины: неактивное разгибание ног в начале проводки, позднее включение ног в работу.
- в). «Задираание» лопастей весел перед началом гребка.
 - г). Выполнение начала проводки на сильно согнутые руки.
 - д). Ранний подъем туловища перед началом гребка.

е). Большая «промашка» лопасти до начала входа её в воду.

5. Ошибки на проводке:

а). Чрезмерно мелкое или глубокое ведение лопасти на проводке.

б). Волнообразный гребок.

Причины: глубокое держание весла кистью, неравномерное приложение усилия к веслу.

в). Поочередная работа туловища, рук и ног на проводке.

г). Замедленное движение рукоятки весла во второй половине проводки.

6. Ошибки при выполнении конца проводки:

а). Отсутствие упора ногами в подножку в конце гребка.

б). Чрезмерное движение туловища назад.

в). Ранний или поздний подъем туловища в конце проводки.

г). Опускание локтей в конце проводки.

д). Позднее сгибание рук в конце проводки.

е). Вытягивание весла из уключины.

ж). Касание руками туловища в конце проводки.

з). Разворот лопасти весла в воде.

Перечисленные ошибки и причины их возникновения значительно замедляют процесс обучения правильной технике. Поэтому, все случайные ошибки надо сразу же исправлять, пока они не превратились в привычные. С целью коррекции ошибок необходим комплекс специальных упражнений, частично приведенный в данной работе.

Методика обучения на открытой воде

Спортивный инвентарь: лодки, весла, банки хранятся в эллинге. После организационного построения, получение задания на данное занятие гребцы идут в эллинг за веслами. Каждый берет свое весло (расписаны весла для каждой лодки), смазывает кожу у каблука и выносит на причальный плот, неся весло лопастью вперед на опущенной руке. Весло кладется аккуратно на причальный плот так, чтобы лопасть была над водой.

После выноса весел гребцы собираются в эллинг у своей лодки, осторожно (по команде тренера, рулевого или загребного) снимают лодку со стеллажей, кладут ее на плечи и спокойно несут на плот. При выносе лодки половина команды группируется на носу лодки, другая на корме. Лодку – одиночку гребец, соответствующей квалификации, выносит один, положив ее на плечо.

Спустившись на причальный плот, гребцы вместе с лодкой подходят к краю пюта, поднимают ее на руки, осторожно опускают лодку на бедро и , отталкивая от себя, ставят на воду. После этого каждый берет свое весло и ставит на свой номер в лодке.

По команде тренера, рулевого или загребного («ногу в лодку») каждый гребец ставит одну ногу на площадку, другая за отводом стоит на пюту, одной рукой держится за рукоятку весла, другой – за борт лодки. По команде : «от пюта» - все одновременно переносят вес тела на опорную ногу на площадке и, отталкиваясь другой ногой от пюта, спокойно опускаются на банку.

Отходя от пюта на несколько метров, дается время для подготовки команды к занятиям. Каждый гребец закручивает «барашек» на стяжке вертлюга, устанавливает подножку. После подготовки делается опрос каждого члена команды о готовности. Готовность гребца показывается поднятием руки вверх. После этой подготовительной части переходят непосредственно к выполнению задания.

3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИЙ И НА Каникулах

**Мужчины – гребцы. Спортивная подготовка
КМС – 1 разряд
(Для спортсменов младших разрядов нагрузка
составляет 30-50%)**

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки и представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств – скорости, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Физическая подготовка подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

Под общей физической подготовкой понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, в других – выносливостью к длительной работе, в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями, в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Основная задача тренировок гребца – способствовать повышению разносторонней физической подготовки членов команды.

Развитие силы и силовой выносливости являются основными в физической подготовке гребца.

Эффективность силовой подготовки спортсменов во многом зависит от технической оснащенности тренировочного процесса. При выполнении упражнений с традиционными отягощениями (например, со штангой) сопротивление является постоянным на протяжении всего движения. В то же время силовые возможности спортсмена в различных фазах движения существенно изменяются в связи с изменением величины рычагов приложения силы, из-за чего максимальное сопротивление мышцы испытывают обычно в крайних точках амплитуды движения.

Упражнения со штангой, блочными устройствами, должны выполняться с постоянной скоростью. Только в этом случае обеспечивается нагрузка на мышцы по всей амплитуде движения.

Развитие силовой выносливости предусматривает широкий диапазон отягощений, величина которых определяется, прежде всего, уровнем силовых проявлений в данном виде спорта.

Гребцы применяют отягощения 50-70% от максимально доступных спортсмену. Темп движений должен соответствовать характеру двигательных действий в соревновательной деятельности.

Продолжительность предусматривает работу до значительного утомления. Число повторений может колебаться в пределах от 20-30 до 150-200 и более. Длительность пауз связана с продолжительностью упражнений, кратковременные упражнения предполагают непродолжительные паузы, длительные упражнения (2 – 10 мин.) требуют продолжительных пауз, достаточных для восстановления работоспособности.

Максимальную силу можно развивать при работе с большими отягощениями (90-100%) и невысокой скоростью движения.

Примеры тренировок по силовой выносливости

Вариант № 1

1. Подъем штанги на грудь
50 кг x 10 раз
2. Жим штанги от груди лежа на спине
50 кг x 10 раз
3. Жим ногами лежа на спине
100 кг x 10 раз
4. Жим штанги лежа на груди
55 кг x 10 раз
5. Приседания со штангой на плечах
50 кг x 10 раз

Выполняются 4 серии с 3-х минутными интервалами. Таким образом выполняются 200 повторений (12,2 тонн). После окончания 4-х серий проводится отдых 5 мин. и выполняются еще 2 серии упражнений:

1. Подъем штанги на грудь
60 кг x 10 раз
2. Жим ногами
120 кг x 10 раз
3. Тяга штанги лежа на доске
60 кг x 10 раз

Получается 60 повторений и 4,8 т, а вместе за тренировку 260 повторений и 17 т. После окончания работы выполняются упражнения на расслабление в течение 5 – 8 минут.

Вариант № 2

Комбинированная тренировка:

1. Легкий бег – 10 мин.
Упражнения на растяжение – 5 мин.
2. Бег по ровной местности на круге 0,8 – 1 км сериями по 3 круга в каждой, без интервала отдыха – 4 серии:
 - 1 – круг бежать в полную силу, пульс – 150
 - 2 - круг бежать в полную силу, пульс – 180
 - 3 - круг бежать спокойно, пульс 110 – 120

После этого упражнения со штангой:

1. Рывок на вытянутые руки
50 кг x 6 раз
2. Жим ногами
140 кг x 6 раз

3. Тяга штанги лежа

65 кг x 8 раз

4. Приседание со штангой

60 кг x 6 раз

Выполнить 4 серии с интервалом отдыха между сериями 4 мин. Общее количество повторений 104, поднятый вес 8 т. По окончании упражнения на расслабление.

Вариант 3 №

1. Стоя, прямыми руками через стороны вверх в каждой руке по 5 кг.

10 кг x 15 раз

2. Вхождение на предмет 60 см с каждой ноги по 10 раз с 10 кг в руках

10 кг x 20 раз

3. Стоя, жим гири 24 кг одной рукой

24 кг x 20 раз

4. Стоя, подтягивание штанги до подбородка

20 кг x 15 раз

5. Жим лежа

30 кг x 20 раз

6. Приседание со штангой

50 кг x 20 раз

7. Подъем штанги до груди

40 кг x 10 раз

8. Тяга эспандера, на каждую руку по 20 повторений

10 кг x 40 раз

9. Круги грифом штанги перед собой

20 кг x 20 раз

10. Выпрыгивание вверх с отягощением

10 кг x 20 раз

Всего в серии 200 повторений (4 т). Количество серий 5. Интервалы отдыха между сериями 5 – 6 мин. За тренировку выполнить 10000 повторений – 20 т.

Вариант № 4

1. Круги прямыми руками (по 5 кг в каждой руке) перед собой

10 кг x 30 раз

2. Жим лежа поочередно по 15 раз каждой рукой по 10 – 15 кг

30 кг x 30 раз

3. Жим ногами (сидя)

80 кг x 30 раз

4. Рывок

30 кг x 20 раз

5. Тяга штанги лежа на груди

40 кг x 20 раз

6. Толчок двумя руками

50 кг x 20 раз

7. Наклоны корпуса с отягощением

15 кг x 20 раз

8. Махи прямыми руками (по 5 кг в каждой) от колен перед собой вверх
10 кг x 20 раз
9. Напрыгивание на предмет высотой 40 см – 40 раз.
10. Подтягивание веса стоя (сидя) поочередно каждой рукой по 10 раз (15 кг в руке)
30 кг x 20 раз

Всего в серии 250 повторений, вес 7,4 т. Сделать 4 серии, интервал между сериями – 8 мин. Приблизительная продолжительность каждого упражнения в произвольном темпе 30 – 40 сек., упражнение № 9 около 1 мин.

При проведении таких тренировок следует четко соблюдать индивидуальный подход.

Примеры тренировок по общей подготовке

Беговые тренировки:

Вариант № 1

1. Легкий бег по пересеченной местности 40 мин., на пульсе 120-130.
Дыхательные упражнения с наклонами, с поочередным расслаблением – 5 мин. Гимнастические упражнения на растяжение мышц туловища и спины, нижних и верхних конечностей – 10 мин. Упражнения с партнером с сопротивлением друг другу и использованием веса – 10 мин.
Упражнения на расслабления – 5 мин.
2. Равномерный бег по пересеченной местности в полсилы, пульс – 140-150, 40 мин.
Ходьба с выполнением упражнений на расслабление – 10 мин.

Вариант № 2

1. Легкий бег по пересеченной местности – 20 мин.
Дыхательные упражнения и упражнения на растяжение – 10 мин.
2. Равномерный бег по сильно пересеченной местности – 30 мин.

Упражнения:

1. Отжимания от дерева с последующим выходом и наклоном, имитирующим толчок руками при одновременном лыжном ходе – 50 повторений.
2. Подтягивания в горизонтальном положении, ноги на земле – 20 раз, 1 – 2 упражнения на расслабление.

Вариант № 3

1. Легкий бег – 15 мин., упражнения на растяжение – 5 мин.
3. Бег в 3 четверти силы на дистанцию 1,5 – 2 км на стадионе или ровной местности на результат 7 мин., пульс 170 – 180 – 5 повторений. После каждого повторения пауза 4-5 мин.

Выполнять упражнения:

1. Отжимания от дерева с наклоном корпуса – 50 раз
2. Подтягивание в горизонтальном положении – 15 раз.
Легкий бег, ходьба – 10 мин.

В процессе развития выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения. Эти упражнения могут вовлекать в работу большую часть мышечного аппарата.

Для студентов 1 курса, не имеющих еще спортивного разряда, во время зимних каникул рекомендуется самостоятельно проводить ежедневные кроссовые занятия (от 20 мин. до 40 мин. длительностью) или ходьбу на лыжах (10 – 15 км), если позволяют климатические условия. Также предлагается комплекс гимнастических упражнений, который применяется для развития и совершенствования основных и специальных физических качеств гребцов в подготовительном периоде.

Таблица 4

Примерный комплекс упражнений для студентов гребцов 1-2 курсов

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	ВРЕМЯ
1.	Бег, продвижение по кругу правым, левым боком, бег с высоким подниманием бедра касаясь ладоней, ритмичный бег, продвижение с подскоками и круговыми движениями рук, расслабленный бег с переходом на ходьбу.	10-15 мин.
2.	Упражнения на плечевой пояс Ходьба с выполнением движений: а) рывки руками вверх, вниз; б) рывки руками перед грудью с поворотом туловища вправо и влево; в) руки согнуты под углом, круговые движения в плечевом суставе; г) руки за спиной взяты в замок, рывки руками с наклоном туловища.	10 мин.
3.	Упражнения на нижние конечности: а) ходьба с выпадами и рывками рук; б) ходьба в полуприсиде; в) ходьба в полном присиде; г) прыжки в полном присиде; д) ходьба с переходом на расслабленный бег; е) упражнения на расслабление и дыхание. Все упражнения 1,2,3 выполняются в движении.	10 мин.
4.	Круговые движения в лучезапястном суставе (правой, левой).	
5.	Сгибание, разгибание лучезапястного сустава (правой, левой)	
6.	Круговые движения в голеностопном суставе.	
7.	Круговые движения тазом.	
8.	Круговые движения туловищем.	
9.	Наклоны туловища вперед, вправо, влево.	
10.	Поочередные махи ногами – вперед, назад.	

11. Упражнения на брюшной пресс. 12. Смена положений: упор присев – упор лежа. 13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 14. Хлопки руками из упора лежа. 15. Прыжки на месте (на правой, на левой, ноги вместе). 16. Ходьба на месте с выполнением упражнений на дыхание.	Прыжки со скакалкой Выполняются в течение 3-минут: 1 минута – выполнение прыжков в высоту со сгибанием ног в коленях; 2 минута – на частоту выполнения прыжков; 3 минута – на силу толчка	15-20 мин.

Заканчивается комплекс легким бегом и измерением частоты пульса.

Все данные: частота пульса, содержание занятий по дням должны быть представлены после каникул преподавателю-тренеру.

3.4. ГИГИЕНА ГРЕБЦА

Академическая гребля отличается сложным характером работы спортсмена.

Гребля – это вид спорта скоростно-силового типа и требует высокой работоспособности способности и хорошего полноценного здоровья. Этого можно достигнуть лишь в том случае, если спортсмен выполняет гигиенические правила и нормы.

Гигиена гребца требует соблюдения:

1 ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ.

В режиме дня учитывается не только распорядок дня (подъем, зарядка, туалет и т. д.) , но и весь сложный процесс тренировки, учебы, работы, отдыха. Придерживаясь определенного режима в быту, спортсмен вырабатывает ряд условных рефлексов:

а) Зарядка.

После подъема спортсмен делает зарядку. Плотность и интенсивность утренней зарядки зависит от того, какая тренировочная нагрузка планируется на данный день. Если в течении дня проводится одна тренировка, то зарядка должна быть более интенсивной, нося характер общефизической подготовки. Если две тренировки, то утренняя зарядка носит характер гигиенической гимнастики (20-30 мин.). Она является

средством, способствующим быстрому переходу организма от состояния покоя к состоянию бодрствования. После зарядки рекомендуется обтирание холодной водой, душ или купание.

б) Питание (прием пищи).

Зачастую тренировки проводятся рано утром в 7-8 часов. Допускать занятия на голодный желудок нельзя, так как такие тренировки при больших физических нагрузках вызывают неблагоприятные изменения деятельности железистого аппарата желудка. При ранней тренировке необходим легкий высококалорийный завтрак из легко усваивающихся, небольших по объему, быстро всасывающихся продуктов (сахар, кефир, овсяная каша, кофе, варенье, бульон, мед). Через 30-40 минут после тренировки спортсмены получают второй обильный завтрак (четырёхразовое питание). Более правильным, однако, нужно считать режим, при котором тренировки проводятся через 1,5-2 часа после утреннего завтрака, а обед наступает через 45-60 минут после тренировки. После вечерних занятий пищу принимают не раньше чем через 30-40 минут и не позже чем за 2-2,5 часа до сна.

в) Сон.

Это торможение клеток головного мозга, задержка их деятельности. Во время сна наблюдается понижение функций организма, замедляется дыхание, уменьшается число сердечных сокращений, снижается обмен веществ - наступает отдых всего организма. Перед сном полезна прогулка на свежем воздухе длительностью 40-50 минут. Тренироваться вечером, после ужина, не рекомендуется, так как в этом случае возбуждение, вызванное тренировкой, снижает полноценность ночного сна.

Спортсмену, несущему большие физические нагрузки, необходимо спать в сутки 8-9 часов. Сон в дневное время должен быть непродолжительным (1 час) и прекращаться за 1,5-2 часа до тренировки или соревнования.

Отдыхать на протяжении дня рекомендуется активно, так как пассивный отдых, особенно дневной длительный сон или лежание в постели, вызывает вялость, снижает мобилизационную настройку к соревнованию. Прием пищи перед прохождением дистанции должен быть за 3,5-4 часа до старта. Еще позже, за 1-1,5 часа, можно порекомендовать прием 50-60 г. глюкозы и 200 мг витамина С.

2 УХОД ЗА СВОИМ ТЕЛОМ.

Очень важен тщательный уход за кожей и теми деталями спортивного инвентаря, которые могут травмировать тело. Характерным

видом повреждений у гребцов являются потертости ладонных поверхностей, фурункулез и флегмоны в области кисти, а также потертости в области икроножных мышц. Если систематически соблюдать необходимые гигиенические условия, то неприятных осложнений можно избежать.

При переходе к работе на открытой воде надо тщательно ухаживать за кожей **ЛАДОНЕЙ**:

а) регулярно дубить кожу ладоней 3-5% раствором йода, крепким раствором марганца.

Благодаря этому поверхность ладоней будет более или менее восприимчивой к ранению.

б) в целях недопущения образования мозолей можно рекомендовать специальные накладки. Они делаются из марли, сложенной в 6-8 рядов, и надеваются на ладони через прорези для пальцев.

Огрубевшие мозоли следует удалять; вначале их распаривают в горячей воде, а затем обрабатывают пемзой. После этого поврежденную поверхность смазывают детским кремом, ланолином или бальзамом Шостаковского.

Часто встречаются потертости в области **ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ**: это следствие плохо пригнанных «полозков». Если такие потертости возникли, то следует продезинфицировать раненую поверхность, смазав ее «зеленкой». В последующие тренировки потертости надо бинтовать или клеивать лейкопластырем с марлевой прослойкой, смоченной дезинфицирующим раствором (риванолом, фурацилином), или мазями - биомициновой, синтомициновой, тетрациклиновой.

КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ: для предупреждения гнойничковых заболеваний спортсменов должен после каждой тренировки принимать теплый душ.

В коже имеются потовые и сальные железы. Пот содержит продукты обмена веществ организма: воду, кислотные соли, которые раздражают кожу. Чешуйки с верхних слоев кожи, шелушась, смешиваются с кожным салом и пылью и загрязняют кожу. Грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствует размножению микробов и при повреждении кожного покрова (ссадины, мозоли, раны) может вызвать воспалительные процессы.

В выходные дни или накануне выходного дня рекомендуется баня. Это не только гигиеническая мера, но и средство повышения работоспособности. Потоотделение в парной способствует выделению продуктов обмена веществ, образовавшихся при усиленной физической нагрузке, и следовательно, помогает быстрому восстановлению работоспособности организма. После бани надо остерегаться охлаждения; не рекомендуется, в частности, пить холодной жидкости.

СПИНА: гребцы в холодную погоду должны являться на тренировки, надев пояс из теплой шерстяной ткани или, еще лучше, из меха.

ГОРЛО: лица, имеющие хронические тонзиллиты, должны периодически обращаться к врачу для проведения профилактических мер. С целью профилактики хорошо полоскать горло раствором риванола, календулы, грамицидина или фурацилина. Этими же растворами производить промывание миндалин. Спортсменам с хроническим тонзиллитом надо помнить, что холодная вода и мороженое могут вызвать обострение. Особое внимание надо обратить на санацию полости рта, так как кариозные зубы мешают правильному пережевыванию пищи и затрудняют пищеварение. Необходимо поддерживать себя витаминами, дозировку которых следует согласовать с врачом.

3 СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА.

Ее необходимо надевать только на занятиях, необходимо стирать регулярно и хорошо просушивать после тренировок. Лучший костюм, для занимающихся академической греблей, шерстяные трусы, подшитые замшей, и шерстяные майки, которые в жаркие дни целесообразно заменять хлопчатобумажными, чтобы избежать перегревания организма. При низкой температуре воздуха следует надевать трико и свитера, закрывающие область поясницы, а в дождливые дни - непромокаемые куртки. Обязательна шерстяная шапочка на голову в холодную погоду, а в жару - летняя кепочка.

4 ОБУВЬ.

Основное требование к обуви - это ее соответствие размерам ноги, времени года и специфике проводимых спортивных занятий.

5 ЗАКАЛИВАНИЕ.

Оно имеет особое значение, так как гребцу часто приходится тренироваться в неблагоприятных климатических условиях. Умелое пользование солнечными лучами, воздухом, водой вырабатывает у организма способность легко переносить колебания температур воздуха, изменения погоды, повышает резистентность организма к заболеваниям.

Приступив к закаливанию, необходимо продолжать его изо дня в день. При закаливании важно постепенно менять условия и дозировку, учитывая ответную реакцию организма. Следует применять различные холодные и тепловые ванны, широко пользуясь солнечными лучами, водными и воздушными процедурами.

Глава 4. Подготовка команд высших спортивных разрядов в ВУЗе

4.1. Планирование круглогодичной тренировки в условиях ВУЗа

Учебно-тренировочный процесс для команд высших спортивных разрядов планируется и проводится круглогодично без каких-либо перерывов.

Круглогодичная подготовка условно подразделяется на подготовительный период (ноябрь-апрель), основной (май-сентябрь), переходный (октябрь).

Подготовительный период

Подготовительный период в академической гребле длится с ноября по апрель.

Делится он на три этапа:

- 1-ый этап - ноябрь-декабрь – базовый;
- 2-ой этап – январь-февраль – накопительный;
- 3-ий этап - март-апрель - подводящий.

Первый этап характеризуется силовой подготовкой и совершенствованием техники гребли.

Гребля предъявляет к силовой подготовке спортсмена специфические требования, отличающиеся от силовой подготовленности в других видах спорта.

Спортсмен в академической лодке, проходя дистанцию 2000 метров за 6-7 минут, делает примерно 230-250 гребков при темпе 36-40 гребков в минуту, прикладывая каждый раз к рукоятке весла усилие равное 40-60 кг. Это усилие несколько больше на старте, ускорениях и финише и меньше на остальных отрезках дистанции.

Если непрерывно поднимать штангу весом: для женщин 35 кг, для мужчин 50 кг в течение 6-7 минут в темпе 36-40 движений в минуту, это примерно и будет соответствовать той нагрузке, которую гребцу приходится выполнять на дистанции. Такая огромная работа равна в сумме примерно 14.000 км/м. И это только во время соревнований, на тренировках данный объем увеличивается в несколько раз.

Поэтому, говоря о силовой подготовке спортсменов-гребцов, следует учитывать требования, определенные спецификой их тренировочных нагрузок на занятиях и соревнованиях.

Сила может проявляться как в максимальном напряжении, так и в наибольшей скорости сокращения работающих мышц.

Для определения силовой подготовленности мы разработали ряд упражнений, которые соответствуют специфике гребли и где задействованы те мышцы, которые участвуют при гребле на академических судах .

В зависимости от подготовленности спортсмена вес снаряда, число подходов и повторений, темп выполнения движений изменяются.

Паузы между сериями заполняются подготовительными упражнениями на растягивание мышц, гибкость, расслабление. Активный отдых длится не более 5 минут. Отдых между подходами должен быть достаточным для эффективного восстановления сил, а следовательно и для дальнейшей активной работы.

На первом этапе мы имеем 6 тренировок: из них 2-3 раза силовая подготовка, 3-4 раза техническая гребля в бассейне, два раза в неделю игра в баскетбол, один раз - плавание. Тренировки могут быть комбинированными.

Второй этап подготовительного периода характеризуется повышением упражнений на выносливость. Этот этап подготовительного периода посвящается расширению функциональных возможностей организма спортсмена.

Первой особенностью тренировочного процесса на этом этапе является проведение объемной тренировки.

Второй особенностью данного этапа является применение в тренировке средств и методов, направленных на повышение уровня скоростно-силовых качеств.

Третьей особенностью подготовки спортсменов является повышение уровня силовых возможностей, в частности, силовой выносливости.

В этом периоде нами используется такая организационно-методическая форма занятий, как круговая тренировка.

Преимущество круговой тренировки состоит в том, что упражнения выполняются в условиях строго дозированной нагрузки, определенным порядком ее изменения, регламентированным чередованием нагрузки с отдыхом.

Тренировки, как правило, комбинированные: первая половина-силовая выносливость, вторая половина тренировки гребля на пульсе 140-150 ударов в минуту.

Второй вариант комбинированной тренировки:
Первая половина- равномерный бег на пульсе 140-150 ударов в минуту.
Вторая половина – гребля в бассейне, переменная, ускорения по 30-45сек.
темп 24-26 гребков в минуту.

Третий вариант:
Равномерная гребля в бассейне.
Вторая половина – игра в баскетбол.

Третий этап подготовительного периода характеризуется повышением уровня специальной выносливости.

Вместе с тем в этом периоде, на основе достигнутого объема нагрузки, продолжается работа над повышением скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Соотношение объемов нагрузки на этом этапе подготовительного периода должно предусматривать преимущественное применение средств и методов специальной направленности.

Специальные тренировки могут проводиться как в гребном бассейне, так и на воде в зависимости от создавшихся условий.

- 44-

Если команда в марте-апреле может выехать на учебно-тренировочные сборы (УТС) на юг то, там проводятся двухразовая тренировка на воде и еще дополнительно каждый день беговая тренировка.

Получается в неделю:

тренировки – 15,
км гребли – 200-250,
км бега – 50.

Тренировки на воде проводятся, преимущественно, переменным методом.

Первая неделя УТС – объемная.

Вторая неделя идет с большим объемом и добавляется интенсивность.

Третья неделя поддерживает высокий уровень специальной выносливости, интенсивность повышается.

Четвертая неделя восстановительная, объем уменьшается, но темп повышается.

Кривая нагрузки в подготовительном периоде постепенно повышается к концу декабря. В период экзаменационной сессии (январь) нагрузка понижается, затем снова повышается и достигает своего пика к концу апреля. В январе часть тренировочных занятий выполняется гребцами-студентами самостоятельно

Примерный план объема тренировочных нагрузок в подготовительном периоде:

Средства и объемы:

1. Гребля в бассейне	- 800-1000 км
2. Гребля в лодке	- 1000 – 1200 км
3. Штанга	- 400 т
4. Лыжи	- 300 км
5. Кросс (бег)	- 300 км
6. Спортигры	- 40 – 44 часа
7. Плавание	- 50 км

Количество тренировочных дней - 140

Количество тренировок - 280

Количество стартов - 20

На основании опыта можно утверждать, что команда, выполнившая такой объем работы в подготовительном периоде, может показывать высокие спортивные результаты.

Основной период

Главной задачей основного периода (1 мая-30 сентября) является достижение командами высшей спортивной формы к основным соревнованиям сезона. В основном периоде планируется один или два пика нагрузки: к июлю и к концу августа – началу сентября или только к августу.

Это зависит от результатов первых соревнований сезона. В случаях успешного выступления на этих соревнованиях планируется два пика нагрузки. В противном случае планируется один пик нагрузки – к августу. Поэтому задачи этапов могут быть разными. Соответственно изменяются их сроки и методы тренировок.

Основной период для команды 1-й группы с двумя пиками нагрузки.

Планирование основного этапа будет выглядеть следующим образом.

1-й этап, 1 мая – 23 июля, 12 недель.

Основные задачи:

Дальнейшее повышение технического мастерства специальной и скоростной выносливости, слаженность командной гребли, достижение высшей спортивной формы к Личному Чемпионату России.

Средства подготовки:

1. Гребля в основных лодках.
2. Гребля в подсобных лодках.
3. Бег, общеразвивающие упражнения, игры.
4. Плавание.

Методы:

1. Равномерный.
2. Переменный.
3. Повторный.

Цикл тренировок недельный. По 31 мая в цикле 14 тренировок по гребле и 2 по ОФП. С 1 по 23 июня в недельном цикле 11 тренировок по гребле и 3 по ОФП.

Таблица 5

	Утро	День	Вечер
Понедельник	ОФП	Технич.тр-ка 2 часа в основн.лодках	Плавание
Вторник	Техноч.тр-ка 1,5 часа в подсобн.лодках	Технич.тр-ка 2 часа в основн.лодках	Технич.тр-ка 2 часа в подсобн.лодках
Среда	Технич.тр-ка 1,5 часа в подсобн.лодках	Технич.тр-ка 2 часа в основн.лодках	Перемен.тр-ка 2 часа в основн.лодках
Четверг	зарядка	В ы х о д н о й	
Пятница	Технич.тр-ка 1,5 часа в подсобн.лодках	Технич.тр-ка 2 часа в основн.лодках	Плавание ОФП

Суббота	Зарядка	Перемен.тр-ка 2 часа в основн.лодках	
Воскресенье	Зарядка	Контрольное прохождение дистанции или соревнование	

С 24 июня планируется непосредственная подготовка к Личному Чемпионату России. Переход на 4-х дневный цикл тренировок.

Таблица 6

	Утро	День	Вечер
Первый день	Технич.тр-ка 1 час в подсобн.лодках	Перемен. или повторн.тр-ка в основн.лодках	Технич.тр-ка 2 часа в подсобн.лодках
Второй день	Технич.тр-ка в подсобн.лодках или ОФП	Перемен.или повторн.тр-ка в основн.лодках	ОФП Плавание
Третий день	Зарядка	Повторн.тр-ка в основн.лодках	Техн.тр-ка 2 часа в основн.лодках
Четвертый день	Зарядка	Выходной	

В период непосредственной подготовки к Личному Чемпионату России проводится 6-7 таких циклов. В первых циклах преобладают переменные тренировки, в последних – повторные. Длина и количество отрезков в повторных тренировках зависят от состояния команды. Во всяком случае общая сумма отрезков не превышала двойной дистанции (4000м). Двухразовых повторных тренировок в день не проводилось. 4-х дневные циклы (или какие-либо другие) в период непосредственной подготовки к соревнованиям следует планировать таким образом, чтобы день отдыха в последнем цикле совпал с днем отдыха перед соревнованием за 1 день до первой гонки. Накануне первой гонки проводится 1-2 тренировки переменного характера, являющихся своеобразной «настройкой» к предстоящим гонкам. Если «ход» лодки после дня отдыха восстановлен, можно ограничиться одной тренировкой. Если этого не достигнуто, следует провести вторую тренировку и постараться добиться поставленной цели. 4-х дневный цикл строится из расчета максимального приближения к условиям соревнования: день отдыха, день «настройки», два дня скоростной работы. В случае, если соревнования делятся 3 дня, последние циклы должны быть 5-ти дневными (по той же схеме).

1-й этап основного периода в данном случае состоит из 86 дней, в т.ч. рабочих – 6, дней отдыха и переездов – 20.

Всего тренировок – от 160 (300-320 час.)

в т.ч. по ОФП – до 25 (40-50 час.)

в т.ч. по СП – до 135 (260-270 час.)

11-й этап основного периода
(26 июля – 30 сентября, 9 недель)

Основная задача этапа – достижение высшей спортивной формы к Лично-Командному Чемпионату России.

Достижение двух пиков высшей спортивной формы являются очень сложной задачей. Спланировать два пика нагрузки несравненно легче, однако пики нагрузки не всегда смогут привести к пикам высшей спортивной формы. Особенно трудно достичь второго пика спортивной формы в первом рассматриваемом случае – к концу августа (после первого пика в конце июля). При этом следует иметь в виду, что команда основную задачу сезона выполнила и II-й этап основного периода в известной мере приобретает характер подготовки к следующему сезону. С другой стороны, необходимо показать высшие результаты не через 1-2 недели, а через месяц – полтора, это значительно сложнее, т.к. «растянуть» состояние спортивной формы на такой длительный срок вряд ли удастся. Наиболее приемлемым решением в этой ситуации является значительное снижение общей нагрузки в первые две недели после Лично-Командного Чемпионата России , полное исключение из тренировок основной лодки, уменьшение тренировок по гребле до 4-6 в недельном цикле и увеличение занятий по ОФП до 4-6. Общефизическую подготовку лучше всего проводить в сосновом лесу, в живописной местности.

В случае большой усталости команды (в первую очередь моральной) можно пойти на полное исключение занятий по гребле на 7- 10 дней, с заменой гребли занятиями по ОФП (походы в сосновом лесу, спортивные игры, плавание и т.п.).

Таблица 7

Структура микроцикла

	Утро	Вечер
Первый день	Технич.тр-ка в подсобных лодках 1,5 часа	ОФП (в лесу) 1,5 часа
Второй день	ОФП (плавание) 1,5 часа	Технич.тр-ка в подсобных лодках 2 часа
Третий день	Технич.тр-ка в Подсобных лодках 1,5 часа	ОФП (в лесу) 1,5 часа
Четвертый день	ОФП (плавание)	Переменная тр-ка в

	1,5 часа	подсобных лодках 2 часа
Пятый день	Технич.тр-ка в подсобных лодках 1,5 часа	ОФП (в лесу) 1,5 часа
Шестой день	ОФП (плавание) 1,5 часа	Переменная тр-ка в Подсобных лодках 2 часа
Седьмой день	Отдых	Отдых

В последующие две недели в цикле остается 2 занятия по ОФП и 10 по спецподготовке. Количество тренировок постепенно увеличивается к последней неделе до 4-5, проводится 2-3 контрольных прохождения дистанции, после чего команда вновь начинает выступать в соревнованиях.

После последнего крупного соревнования нагрузки постепенно должны снижаться. Основной период начинает переходить в переходный. Большое внимание в это время следует уделить совершенствованию техники гребли (по такой же схеме, что и во П-ом этапе

подготовительного периода). Нужно стремиться к тому, чтобы объем (в километрах) не снижался. Если не будет возможности проведения 2-х разовых тренировок в день, одноразовые занятия должны проводиться по 2,5 – 3 часа с одним днем отдыха в неделю. Занятия в основной лодке составляют 40-50% от общего количества тренировок на воде.

11-й этап основного периода состоит из 67 дней (в т.ч. 12-15 дней отдыха и переездов). Общее количество тренировок 90-100, в.т.ч. по специальной подготовке 70-75, по общефизической подготовке 20-25.

Переходный период

Задачей периода является постепенное снижение нагрузки и переход от специальной подготовки к общефизической в подготовительном периоде следующего сезона.

- Средства:
1. Гребля в подсобных лодках.
 2. Бег, ходьба.
 3. Спортивные игры.

Переходный период (октябрь – 4 недели) успешно делится пополам: первые две недели, когда еще можно продолжать занятия по гребле, и вторые две недели, когда занятия ведутся лишь по ОФП.

Тренировочный цикл – недельный, один день выходной. Количество тренировок – 6 с обязательной индивидуальной утренней зарядкой 40-50 минут.

	Структура	микроцикла	
Понедельник		ОФП	2 часа
Вторник		гребля	2 часа
Среда		ОФП	2 часа
Четверг		гребля	2 часа

Пятница	ОФП	2 часа
Суббота	выходной	
Воскресенье	гребля	3 часа

Основная направленность в гребле – техническая работа в равномерном темпе, обязательное участие в соревнованиях (2-3 старта) в подсобных лодках.

Основная направленность в общефизической подготовке – длительные походы в лесу (бег и ходьба) в равномерном темпе.

Период состоит из 31 дня (в т.ч. 4 дня выходных), 24-26 тренировок (в т.ч. по СП 6-8, по ОФП 18-20).

Учебно-тренировочная работа за год выглядит следующим образом:

1. Специальная подготовка

1. Количество тренировок	до 300-330
2. Количество часов	до 500-600
3. количество км	до 3500-4500
в т.ч. равномерно	до 70%
в т.ч. переменнo	до 15-20%
на скорость	до 10-15%
(включая в соревнованиях)	
в подсобных лодках	до 30%
4. Количество стартов	до 40-50

II. Общефизическая подготовка

1. Количество тренировок	до 200-240
2. Количество часов	до 400
3. Бег в км	до 400
4. Плавание в км	до 60
5. Лыжи в км	до 300
6. Штанга в т	до 400
7. Спортигры	до 60 часов

III. Теоретическая подготовка (часов) и политико-воспитательная работа - 100 часов

IV. Медосмотр (количество) - 6

V. Общие итоги:

1. Количество рабочих дней	295-300
2. Количество дней отдыха	65-70
3. Количество тренировок	до 500-570
4. Количество часов физической подготовки	до 1000-1100
5. Общее количество занятий	до 550-600
6. Общее количество часов	до 1100-1200

При условии регулярных занятий в течение 3-4 лет студент, как правило, достигает уровня результатов мастера спорта.

По количеству затрачиваемого времени (на 3-й – 4-й год занятий) на студента практически приходится полутора - двойная нагрузка, учитывая учебные занятия в институте. За редким исключением, студент успешно

сочетает напряженную учебу с не менее напряженными занятиями спортом.

Большое значение придается подбору соответствующего контингента, удовлетворяющего нас со всех точек зрения (учеба, серьезное отношение к делу, антропометрические данные, состояние здоровья и т.д).

Для воспитания сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу имеет большое значение ведение дневников тренировок, выполнение заданий по самостоятельным тренировкам, проведение инструкторской практики по обучению новичков, составлению отчетов о проделанной работе за определенные периоды времени, совместное с тренерами обсуждение результатов работы и планов предстоящих тренировок и т.п.

В результате большой работы к 3-му – 4-му году занятий создаются отдельные экипажи лодок, способные бороться за призовые места в российских и международных соревнованиях.

4.2. Серии специальных упражнений для занятий в гребном бассейне

Для технической подготовки гребца в гребном бассейне систематизированы и поделены на две группы известные специальные упражнения.

К группе А отнесли упражнения, выполняемые с паузой (остановка «банки» и весла после окончания гребка с выпрямленными ногами и быстрым выводом рукоятки за колени). Введение паузы дает возможность при гребле в низком темпе сконцентрировать внимание на совершенствовании отдельных элементов цикла гребка, отрабатывать расслабление мышц, правильный ритм, выполнять отдельные гребки с максимальной силой и быстротой.

К группе Б мы отнесли те же упражнения, но выполняемые без паузы. Они чаще применяются в практике и позволяют в большей степени совершенствовать физические качества при гребле с различной интенсивностью вплоть до максимальной.

Перечень упражнений А и Б

1. – полный цикл гребка,
2. – гребля на $\frac{1}{4}$ подъезда,
3. – гребля без подъезда (корпус – руки),
4. – гребля одними руками,
5. – захват воды при полном выезде «банки» вперед,
6. – гребок осуществляется одними ногами,
7. – гребок осуществляется без корпуса (ноги – руки),
8. – гребок выполняется только корпусом,

При гребле в распашных лодках, а в данном случае в гребном бассейне упражнения выполняются держа весло одной рукой – внешней или внутренней, данные упражнения используются при отработке технических элементов для спокойной работы .

Краткое описание и назначение перечисленных упражнений

1А – гребля на полном подъезде с паузой, пауза соблюдается после прохождения рукоятки весла над коленами, ноги выпрямлены, расслаблены, корпус наклонен вперед. Целью упражнения является совершенствование длинного «выхода» вперед при захвате воды. Следует добиваться расслабленного состояния мышц при взятии воды и при осуществлении нажима на рукоятку весла в конце гребка с последующим моментальным продвижением его за колени.

Плавное движение гребца к корме лодки начинается только после того, как корпус будет наклонен вперед.

2А – гребля $\frac{1}{4}$ подъезда с паузой позволяет сконцентрировать внимание на динамичной работе ног с последующим расслаблением.

Следует добиваться полной свободы движений на «захвате», который должен быть не силовым, а ловким ровно настолько, чтобы лопасть получила опору в воде.

3А - гребля без участия ног или «руки – корпус». Упражнение позволяет совершенствовать работу корпуса и его движения вдоль продольной оси лодки вперед – назад с быстрым подъемом в конце гребка.

Обращать внимание на расслабление мышц плечевого пояса и живота, использование массы верхней части тела строго вдоль лодки с наименьшими вертикальными перемещениями.

4А – гребля одними руками. Целью является совершенствование тяги рукоятки весла на постоянном уровне. При выполнении следует обращать внимание на равномерность тяги и, чтобы после паузы оставалось некоторое расстояние для движения рукоятки вперед и полного вытягивания рук. Корпус слегка наклонен вперед.

5А – «захват» воды при полном выезде «банки» вперед. Цель – совершенствование погружения лопасти в воду, отработка естественной позы на «захвате». Найдя опору в воде, лопасть не совершает дальнейшего движения, а выходит из воды и останавливается в паузе.

6А – гребок осуществляется ногами. Цель – совершенствование динамической работы ног в сочетании с «легким» захватом воды расслабленными руками в крайней к носу лодки точке. Расслабленные руки, при полном выезде «банки» вперед, осуществляют захват и в момент погружения весла максимально мощно в работу включаются ноги до полного использования полозков.

Руки в тяге не участвуют, мышцы расслаблены, корпус не изменяет наклоненного вперед положения. Пауза осуществляется, когда весло находится над коленями, потом начинается движение рукоятка, а затем «банка».

7А – гребок осуществляется без участия корпуса, «ноги – руки». Цель – дать возможность мышцам рук приспособиться к более быстрой тяге в конце гребка, которая возникает при динамической работе ног.

8А – гребок выполняется корпусом. Цель упражнения – создать условия для тренировки мышц спины, на которые приходится значительная нагрузка в средней части гребка.

Непрерывное выполнение какого-либо отдельного упражнения более 5 минут нецелесообразно, т.к. снижается концентрация внимания. Кроме того следует чередовать выполнение упражнений с паузой и без нее.

Приведенные упражнения в равной степени эффективны при гребле в лодке и бассейне.

На базе приведенных упражнений составляются серии работы – различные варианты тренировок в зависимости от периода и цели тренировки.

Возможные серии специальных упражнений в гребном бассейне

Вариант № 1. Продолжительность серии 20 мин.

- 1) 1А – 3 мин. мощ. 50%
- 2) 2А – 3 мин. мощ. 50%
- 3) 2А – 1 мин. максимально
- 4) 3А – 2 мин. мощ. 50%
- 5) 4А – 2 мин.

- 6) 4Б 1 мин. т. 48
- 7) 3Б – 1 мин. т.36
- 8) 2Б – 3 мин. т.30
- 9) 1Б – 5 мин. т.22

Выполняются две серии, после этого 5 мин. перерыв и еще 2 серии.

Вариант № 2. Продолжительность серии 20 мин.

- 1) 1Б – 2 мин. т.18
- 2) 1Б (внутр.) – 1 мин. т.18
- 3) 1Б (внеш.) – 1 мин. т.18
- 4) 2А – 2 мин.
- 5) 2А (внутр.) – 1 мин.
- 6) 2А (внеш.) – 1 мин.
- 7) 3Б – 2 мин. т. 36
- 8) 4Б – 1 мин. т. 48
- 9) 4А – 1 мин.
- 10)8А – 1 мин.
- 11)2А – 1 мин.
- 12)1Б – 1 мин. т. 18
- 13)5А – 1 мин.
- 14)6А – 1 мин.
- 15)7А – 1 мин.
- 16)1Б – 2 мин. т. 26

Заканчивается серия упражнений равномерной греблей.

Вариант № 3. Продолжительность серии 25 мин.

- 1) 1А – 1 мин.
- 2) 2А – 1 мин.
- 3) 2Б – 2 мин. т. 32
- 4) 3А – 1 мин.
- 5) 4Б – 30 сек. т.48
- 6) 2А – 1 мин.
- 7) 2Б – 30 сек. т. 36
- 8) 1Б – 1 мин. т. 22
- 9) 1Б (внутр.) – 30 сек. т. 18
- 10)1Б (внеш.) – 30 сек. т. 18
- 11)2Б – 30 сек. т. 36
- 12)4А – 1 мин.
- 13)2Б – 1 мин. т. 34
- 14)3А – 1 мин.
- 15)3Б – 1 мин. т. 40
- 16)1А – 1 мин.
- 17)4Б – 1 мин. т.
- 18)3А – 1 мин.
- 19)3Б – 1 мин. т. 40
- 20)2А – 1 мин.
- 21)2Б – 1 мин. т. 34
- 22)1А – 1 мин.

23)1Б – 5 мин. т. 22

В данной серии работа на пульсе 160 и выше 13 мин. из них на пульсе 180 – 5,5 мин. Повторить серию 4 раза.

По наблюдению и опыту, наибольший эффект оказывали тренировки, построенные из нескольких серий с одним – двумя интервалами отдыха и сменой сторон.

Вариант № 4. продолжительность 40 мин.

- 1) 1А – 1 мин.
- 2) 2А – 1 мин.
- 3) 2Б – 1 мин. т. 34
- 4) 1Б – 1 мин. т. 22
- 5) 2Б – 1 мин. т. 36
- 6) 1Б – 2 мин. т. 24
- 7) 2Б – 1 мин. т. 36
- 8) 1Б – 3 мин. т. 24
- 9) 1А – 1 мин.
- 10)1Б – 5 мин. т. 24
- 11)1А – 1 мин.
- 12)2А – 1 мин.
- 13)1Б – 10 мин. т. 22
- 14)1А – 1 мин.
- 15)1Б – 10 мин. т. 22

В данной серии работа на пульсе 160 – 34 мин., из них на пульсе 180 и выше – 13 мин.

Вариант № 5. Продолжительность серии 60 мин.

- 1)Полный подъезд без остановки в исходном положении – 2 мин. т. 20
- 2) $\frac{1}{4}$ подъезда с остановкой – 1 мин.
- 3) без подъезда «корпус – руки» № - 1 мин. с остановкой
- 4) без подъезда с остановкой – 1 мин.
- 5) одними руками без остановки – 30 сек. т. 48
- 6) без подъезда без остановки – 30 сек. т. 38
- 7) $\frac{1}{4}$ подъезда без остановки – 2 мин. т. 34
- 8) $\frac{1}{4}$ подъезда с остановкой – 1 мин.
- 9) полный подъезд без остановки внутренней рукой – 30 сек. т. 18
- 10)полный подъезд без остановки внешней рукой – 30 сек. т. 18
- 11)полный подъезд без остановки – 5 мин. т. 26
- 12)без подъезда с остановкой – 1 мин.
- 13)одни руки без остановки – 1 мин. т. 48
- 14)без подъезда без остановки – 1 мин. т. 40
- 15) $\frac{1}{4}$ без остановки – 2 мин. т. 34
- 16)полный подъезд без остановки – 10 мин. т.24
- 17) без подъезда с остановкой – 1 мин.
- 18)одни руки без остановки – 1 мин. т. 46
- 19)без подъезда без остановки – 1 мин. т. 38
- 20) $\frac{1}{4}$ подъезда без остановки – 3 мин. т. 34
- 21)полный подъезд без остановки – 10 мин. т. 26

- 22)¼ подъезда с остановкой – 1 мин.
- 23)одни руки без остановки – 1 мин. т. 48
- 24)корпус – руки без остановки – 1 мин. т. 40
- 25)¼ подъезда без остановки – 1 мин. т. 36
- 26)полный подъезд без остановки – 8 мин. т. 26
- 27)полный подъезд с остановкой – 1 мин.
- 28)полный подъезд без остановки – 1 мин. т. 20

Вариантов построения подобных занятий очень много.

(Примечание: т.20, т.30 и т.д. – это темп гребли – количество за одну минуту).

П Р О Г Р А М М А
занятий по круговой системе для развития
силовой выносливости студентов 1-4 курса
в гребном бассейне

№	У П Р А Ж Н Е Н И Я	К у р с	
		1-2	3-4
		Время выполнения упражнений	
		20 сек.	30 сек.
		Отягощение юношей/девушек	
1.	Приседание со штангой	25/15	30/20
2.	Вис на перекладине	-	-
3.	Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	30/20	30/20
4.	Подъем ног в уголок в висе на гимнастической стенке	-	-
5.	Подтягивание на перекладине	-	-
6.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки (см)	12/10	15/12
7.	Жим штанги от груди	25/10	30/15
8.	Прыжки со скакалкой	-	-
9.	Круговые вращения рук вперед с отягощением (кг)	5/25	10/5
10.	Жим ногами на тренажере (кг)	81/45	90/54
11.	Отжимание от пола	-	-
12.	Прыжки со скакалкой	-	-
13.	Круговые вращения рук назад с отягощением (кг)	5/2,5	10/5
14.	Подъем корпуса, лежа на спине	-	-
15.	Приседание на одной ноге (правой)	-	-
16.	Приседание на одной ноге (левой)	-	-

Отдых между упражнениями зависит от подготовленности студентов и составляет 30 – 20 сек.

Каждому студенту на занятии выдается индивидуальная карточка, выполнение упражнений происходит по команде преподавателя.

4.3. ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР «CONCEPT-II» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ

В настоящее время значительно увеличилось количество технических средств, используемых в процессе подготовки гребцов. Внедрение их в практику создало предпосылки для качественных преобразований этого процесса. Разрабатываются новые технические средства и тренажеры для воспроизведения движений в специально созданных искусственных условиях, подобных естественным, а также для формирования ритмически-скоростных основ двигательного навыка. От уровня конструкций этих устройств и тренажеров зависит

вероятность исправления ошибок, допускаемых гребцом в технике и в координации движений.

Тренажер – это нагрузочный элемент, в комплексе с вспомогательным устройством, позволяющий развивать силовые показатели в движениях максимально приближенных движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка и выполнять общеразвивающие упражнения.

В последние годы широко применяется тренажер «Concept-II», который представляет собой рабочее место гребца с силовым элементом, состоящим из аэродинамического тормоза, от которого усилие рабочего хода передается через велосипедную цепь на рукоятку. Возвратный ход рукоятки обеспечивается резиновым жгутом и втулкой свободного хода. Тренажер оборудован дисплеем, на котором указывается время тренировки, темп, мощность, дистанция, время прохождения отрезков, расход калорий и ЧСС (частота сердечных сокращений), дополнительно к перечисленному: функция памяти, подключение к IBM-совместимому компьютеру, программное обеспечение под Windows, подключение к Internet. Тренажер используется для развития силовой выносливости в движениях максимально приближенных к циклу гребка, а также технического обучения.

Гребной тренажер «CONCEPT-II» применяется на кафедре спортивного совершенствования с 2001 года. Его применение позволило более точно дозировать объем работы и ее мощность, проводить контрольные

соревнования и тесты на определенных дистанциях, а также выявлять уровень работоспособности у спортсменов в зимний период.

С помощью гребного тренажера «CONCEPT-II» изучались показатели рабочей деятельности гребцов и данные ЧСС в таких нагрузках, как гребля в соревновательных условиях на дистанции 2000 м в максимальном темпе, имитирующая прохождение гоночной дистанции, тоже самое, но с заданной интенсивностью по темпу 28 гр/мин. и мощностью 150-200 W/ср у женщин и 250-300 W/ср у мужчин.

Анализ результатов, проведенных исследований на соревновательной дистанции 2000м позволил определить средние величины мощности работы, частоты сердечных сокращений и индекса специальной работоспособности.

Результаты исследования рабочей деятельности спортсменов и реакции организма при гребле на тренажере в соревновательных условиях на дистанции 2000 м в максимальном темпе равном 28-30 гр/мин. дают основание считать, что по своему характеру и воздействию на организм нагрузка идентична соревновательным напряжениям. Показатели специальной работоспособности соответствовали величинам, выявленным в процессе соревнований в естественных условиях.

Динамика показателей времени и средней мощности гребка на дистанции 2000 м с использованием гребного тренажера С-2.

№	Фамилия, имя	Разряд	2001 г.			2002г.		
			Время	Темп	W/ср.	Время	Темп	W/ср.
1.	Мисник Марина	МС	7.28.1	29	234,2	7.17.1	28	269,2
2.	Белоусова Юлия	МС	7.15.9	28	270,0	7.07.8	28	290,8
3.	Боярова Анастасия	МС	7.37.5	29	234,0	7.31.2	28	243,8
4.	Макрушин Александр	МС	6.59.7	30	303,0	6.54.4	27	314,1
5.	Долгих Дмитрий	МС	7.06.9	29	288,0	6.59.8	28	302,7
6.	Матыскин Константин	КМС	7.01.7	30	298,7	6.52.4	27	319.4
7.	Макаров Игорь	КМС	6.52.9	28	318.3	6.47.9	27	330,0

Гребной тренажер «CONCEPT-II» позволяет определить уровень специальной работоспособности спортсмена, а также осуществлять объективный контроль за функциональным состоянием организма и физической работоспособности гребца.

4.4. ТАКТИКА ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 2000м МУЖСКИМИ ВОСЬМЕРКАМИ

Тактика ведения гонки в академической гребле имеет большое значение, она зависит от поставленной перед командой задачи, от имеющихся в ее распоряжении средств и от умения использовать представляющиеся в условиях соревнований возможности. Нельзя рассматривать тактическое умение вести гонку в отрыве от технических возможностей определенной команды, степени тренированности гребцов. Тактический замысел должен строиться на базе достигнутого уровня технического мастерства, состояния тренированности членов экипажа, предполагаемого уровня подготовки основных соперников, учета условий погоды, особенностей дистанции (водоема), характера старта и т.п.

Перед командой могут стоять разные задачи: пройти дистанцию на результат (на лучшее время), попасть в финал или выйти в следующий круг соревнования (занять место не хуже такого-то) или выиграть свой заезд (финал). Гонка на лучшее время предполагает в первую очередь умение правильно распределить силы по всей дистанции независимо от положения соперничающих команд и занятого места. Задача занять определенное место в заезде, а тем более – выиграть заезда требует от команды и тренера построения определенного тактического плана борьбы на дистанции, умения этот план выполнить и достаточной тактической гибкости на дистанции, т.к. придется действовать в зависимости от постоянно изменяющихся условий и от поведения основных соперников. При этом следует учитывать особенности академической гребли, где гребцы сидят спиной вперед по ходу движения и, если команда после старта не будет находиться в группе лидеров, она потеряет возможность следить за действиями своих противников. Это обстоятельство откладывает определенный отпечаток на особенности тактики. Не вдаваясь в подробности тактической подготовки экипажей, представляется полезным рассмотреть картину прохождения дистанции мужскими

восьмерками, наименее подверженных влиянию различных побочных факторов (изменение погодных условий и т.п.).

Были проанализированы протоколы 42-х финальных заездов Чемпионатов и Кубков страны, Большой Московской международной регаты, Чемпионатов Мира и Олимпийских игр, что позволяет судить о ведении гонок 252-мя экипажами.

Во время гонки главным вопросом для спортсменов является определение места, на котором они находятся в данный момент, и оценка своих возможностей для сохранения или улучшения своего положения в ходе борьбы.

Прилагаемая таблица показывает (в процентах случаев) положение команд, начиная с будущего победителя, на отметках 500, 1000, 1500 метров.

К отметке 500 м четко определяется лидер и аутсайдер (66% и 58%). По ходу гонки к середине (1000м) эти показатели у всех команд увеличиваются и к отметке 1500м составляют у лидера 90%, а у последней команды – 92%. Таким образом, вопрос о победителе к отметке 1500м решается уже в 9 случаях из 10. Конечно, в острой борьбе за десятые доли секунды может быть всякое и нельзя сказать, что обязательно победит именно лидирующая команда. Но шансов на победу у нее больше в 9 раз. Прежде всего это объясняется психологическим преимуществом членов экипажа, идущего впереди. Получив преимущество к 500-метровой отметке, команда несколько раз отбивает атаки соперника и тем укрепляет свою веру в победу. Преследователи, с другой стороны, чем дальше, тем более начинают терять уверенность в конечном успехе. Если же к этому начнет примешиваться опасение за «свое» второе место, такая команда из борьбы за первое место фактически уже выбыла, хотя и продолжает по обязанности «обозначать» ускорения. Вот почему выигрыши гонок со 2-ой и 3-й позиции на самом финише запоминаются надолго, поскольку они довольно редки. Обычным же является выигрыш (хоть и 0,2 – 0,4 сек.) лидера. А второй призер «мог бы» выиграть, если бы дистанция была «чуть длиннее». Такое впечатление обычно складывается у зрителей, поскольку преследующие команды довольно часто

буквально «съедают» лидера на финише, но лидер побеждает в 9 случаях из 10.

Следует также отметить, что в 89% случаев все экипажи проходят первую половину дистанции быстрее второй, лучшим 500-метровым отрезком является в 93% случаев первый, а худшим – третий (57%).

Приведенные данные говорят о том, что в борьбе примерно равных по силам команд решающее значение имеет доведенная до совершенства техника старта, отработка стартового разгона и психологическая устойчивость в борьбе за захват лидерства в гонке. Не меньшую роль приобретает соответствующая разминка и оптимальный промежуток времени между её окончанием и стартом.

Итак, если в борьбе равных упускается лидерство, шансы на победу после тысячи, а тем более полутора тысяч метров, будут таять с каждым пройденным метром, у лидера, естественно, увеличиваться.

Следует полагать, что примерно такая же закономерность сохраняется в гонках и других классов лодок.

Таблица 10

Таблица прохождения дистанции командами на отметках 500, 1000, 1500 м

Занятые места на финише	500м						1000 м						1500м					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	мес-то																	
Победитель	<u>66%</u>	17%	7%	5%	-	5%	<u>78%</u>	12%	5%	5%	-	-	<u>90%</u>	5%	5%	-	-	-
2 место	7%	<u>43%</u>	31%	12%	2%	5%	15%	<u>55%</u>	25%	5%	-	-	10%	<u>72%</u>	18%	-	-	-
3 место	17%	15%	<u>34%</u>	17%	17%	-	7%	15%	<u>50%</u>	18%	10%	-	-	18%	<u>60%</u>	16%	5%	2%
4 место	8%	17%	8%	<u>34%</u>	22%	9%	2%	16%	13%	<u>47%</u>	13%		-	8%	17%	<u>67%</u>	8%	-
5 место	3%	9%	20%	23%	<u>40%</u>	5%	9%						-	-	2%	14%	<u>82%</u>	2%
6 место	4%	4%	-	15%	19%	<u>58%</u>	-	2%	9%	25%	<u>50%</u>		-	-	-	4%	4%	<u>92%</u>
							14%											
							-	-	-	-	36%	<u>64%</u>						

4.5 СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ГРЕБЦОВ

С 1966 года в университете ежегодно работает специализированный спортивно-оздоровительный студенческий лагерь на Сенной Курье. Целью его является:

- 1) обучение студентов технике академической гребли (учебная специализация),
- 2) повышение спортивного мастерства и подготовка к основным соревнованиям сезона членов сборной команды ТУСУРа, которые составляют основу сборной команды области,
- 3) укрепление здоровья студентов.

Сейчас на гребной базе в спортивно-оздоровительном лагере на Сенной Курье на территории в 7 га находится эллинг на 70 лодок, столовая, 8 брусковых домов, причальный плот, игровые площадки, подсобные помещения. Все это было построено студентами разных поколений. Лагерь оборудован электро и водоснабжением, автобус и машина «Газель» занимаются перевозкой студентов и материальным обеспечением лагеря. В лагере осуществляется полное самообслуживание.

Преподаватели кафедры спортивного совершенствования вместе с активом студентов (3 – 5 человек) разрабатывают план работы лагеря, режим дня, осуществляют контроль за учебой и сдачей сессии студентами.

Многолетний опыт работы со студентами-гребцами показал, что стать хорошими спортсменами могут лишь студенты умеющие, кроме всего прочего, четко организовывать учебные дела. И, как правило, студенты-гребцы, входящие в состав сборной команды ТУСУР успешно учатся, имеют средние оценки по абсолютной и качественной успеваемости выше, чем в среднем по университету.

Лагерь начинает функционировать, как только водоем открывается ото льда, это примерно с мая месяца.

Студенты, занимающиеся учебной специализацией, приходят теперь на занятия на гребную базу на Сенную Курью и продолжают осваивать технику гребли уже в реальных условиях (на открытой воде, на гоночных лодках). Учатся управлять и маневрировать академическими судами. В конце мая месяца, перед началом сессии все они участвуют в соревнованиях на крупных судах в восьмерках и четверках, защищая честь факультетов университета.

В лагере продолжают жить и тренироваться студенты, входящие в состав сборной команды ТУСУРа и студенты-первокурсники, которые имеют определенные способности и мотивацию к занятиям гребным спортом. Таким образом, осуществляется обновление команды. И особо одаренные и способные студенты-первокурсники уже в конце августа могут попробовать свои силы на первенстве России.

Учебно-тренировочный процесс строится следующим образом: двухразовые тренировки в день, шесть дней в неделю (не считая теоретических занятий, просмотра кинограмм, кинокольцовок и др.), волнообразное планирование нарастания нагрузки, еженедельное проведение соревнований.

Режим дня во время сессии в лагере организуется так, чтобы освободить дневное время студентов для подготовки и сдачи весенней сессии. Подъем в лагере осуществляется в 6.00 утра, после этого легкая часовая тренировка на воде, завтрак и учебные дела до 17.00. С 18.00 вечерняя тренировка, 20.30 – 21.00 часов ужин и отбой в 23 .00 часов. После окончания сессии дневное время студенты используют для благоустройства базы, ремонта гребного инвентаря и для своих личных дел.

В чем преимущество специализированного лагеря перед лагерем обычного типа? Специализированный лагерь позволяет направить все силы студентов на достижение одной цели, позволяет создать дружный боеспособный спортивный коллектив, легче осуществлять самодеятельное строительство спортсооружений, т.к. каждый студент понимает, что он строит прежде всего для себя.

Полноценное 2-3-х разовое питание, правильная организация учебно-тренировочных занятий укрепляют здоровье студентов.

И в том, что студенты успешно выступают на соревнованиях различного уровня, решающая роль принадлежит функционированию студенческого спортивно-оздоровительного лагеря на Сенной Курье.

Основные показатели работы студенческого лагеря гребцов в 2002 году:

Продолжительность	- 128 дней.
Количество участников	- 20 – 30 человек.
Количество человеко-дней	- 2560.
Количество тренировок	- 242.
Количество пройденных км на воде	- 2500 – 2900.
Количество соревнований в лагере	- 14.

Итоги сдачи весенней сессии в 2001-2002 учебном году

Из 20 студентов – членов сборной команды Томской области:

1 чел. – сдал сессию	на	5.
10 чел. – сдали сессию	на	4; 5.
9 чел. имеют		3.
Средний балл составил:		4,38.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Спортивные достижения томских студентов по академической гребле
(1966 – 2002 г.г.)

Таблица 11**1. Личные места и медали**

место

№	Соревнования	1	2	3	4	5	6
1.	Чемпионат мира среди студентов	18	-	-	-	-	-
2.	Всемирная Универсиада	-	-	-	-	-	2
3.	Международные регаты	4	-	30	23	9	47
4.	Спартакиада, Чемпионат СССР	2	5	3	15	12	29
5.	Кубок СССР	4	10	14	5	13	26
6.	Чемпионат профсоюзов СССР	12	2	10	9	5	-
7.	Универсиада СССР	5	7	23	Не учитывались		
8.	Чемпионат Ц.С. «Буревестник»	189	Не учитывались				
9.	Спартакиада. Чемпионат РСФСР	25	64	120	Не учитывались		
10.	Кубок РСФСР	37	21	104	Не учитывались		
11.	Чемпионат профсоюзов РСФСР	28	20	23	Не учитывались		
12.	Универсиада РСФСР	36	35	6	Не учитывались		
13.	Чемпионат РФ	-	7	6	8	2	11
14.	Первенство РФ	3	1	6	15	7	5
15.	Кубок РФ	1	-	4	4	2	9

Таблица 12**2. Командные места**

Спартакиада РСФСР	Томская область	1971 г.	3 место
Универсиада СССР, Чемпионат Центрального Совета «Буревестник» (в 1987 г. спортобщество «Буревестник» упразднено)	ТИРиЭТ	1966	3 место
	ТИРиЭТ	1969	1 место
	ТУСУР	1974	2 место
	ТУСУР	1978	2 место
	ТУСУР	1981	3 место
	ТУСУР	1982	3 место
	ТУСУР	1984	3 место
	ТУСУР	1985	1 место
Универсиада РСФСР	ТУСУР	1988	1 место
	ТУСУР	1990	1 место
	ТУСУР	1991	1 место

3. Подготовка мастеров спорта

Всего 62, в том числе из студентов университетов: ТУСУР – 49; ТПУ – 7; ТГПУ – 3; СГМУ – 2; ТГУ – 1.

**МАСТЕРА СПОРТА ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ
ПОДГОТОВЛЕННЫЕ В ТУСУРЕ**

№ п/п	Фамилия, имя	Основные спортивные достижения
1.	<u>Величко</u> Татьяна	Первый мастер спорта СССР по академической гребле в Томске (1970), Чемпионка Спартакиады народов РСФСР (1971) и Чемпионата РСФСР (1969), бронзовый призер Чемпионата СССР (1970), серебряный призер Кубка СССР (1971), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР, международной регаты (1968), кандидат в сборную команду СССР.
2.	<u>Мисевичус</u> Бронислав	Серебряный призер Спартакиады народов РСФСР (1967) и Чемпионата РСФСР (1969), победитель Кубка РСФСР (1971), кандидат в сборную команду СССР.
3.	<u>Багринцев</u> Юрий	Серебряный и бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1971)
4.	<u>Ярлыков</u> Валерий	Двукратный чемпион РСФСР (1976), призер Спартакиады народов РСФСР (1971, 1975), финалист международной регаты (1977)
5.	Винокурова Людмила	Бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1971), финалистка международной регаты (1972, 1973), Кубка СССР (1974)
6.	Мурашова Любовь	Бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1971), финалистка международной регаты (1972)
7.	<u>Пенкина</u> Галина	Бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1971)
8.	<u>Шевченко</u> Валентина	Серебряный призер (1967) и бронзовый призер (1971) Спартакиады народов РСФСР, финалистка международной регаты (1968)
9.	<u>Буяева</u> Тамара	Бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1971) и Чемпионата РСФСР (1969), финалистка Чемпионата СССР (1967), международной регаты (1972), Кубка СССР (1974)
10.	<u>Сорокина</u> Людмила	Бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1971) и Чемпионата РСФСР (1969), финалистка международной регаты (1968, 1973), Кубка СССР (1974)
11.	<u>Каракулова</u> <u>Инесса</u>	Серебряный призер (1967) и бронзовый призер (1971) Спартакиады народов РСФСР, бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1969), финалистка Чемпионата СССР (1967) и международной регаты (1968, 1972)
12.	<u>Коробко</u> <u>Людмила</u>	Финалистка Кубка СССР (1974), международной регаты (1973)
13.	<u>Битнер</u> <u>Лилия</u>	Бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1969), финалистка Чемпионата СССР (1967), Кубка СССР

		(1974), международной регаты (1968, 1972, 1973)
14.	<u>Пиканина</u> <u>Любовь</u>	Финалистка Кубка СССР (1974), международной регаты (1973)
15.	<u>Голубева</u> <u>Ольга</u>	Чемпионка СССР (1976) – 2 группа, финалистка Кубка СССР (1974). Международной регаты (1973)
16.	<u>Иванова</u> <u>Ольга</u>	Серебряный призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1974), финалистка Спартакиады народов РСФСР (1975)
17.	<u>Шорникова</u> <u>Лариса</u>	<u>Чемпионка СССР (1976) – 2 группа</u>
18.	<u>Белоусов</u> <u>Виктор</u>	Двукратный чемпион РСФСР (1976), финалист Кубка СССР (1977), Спартакиады народов РСФСР (1979), международной регаты (1977)
19.	<u>Толмачева</u> <u>Валентина</u>	Чемпионка СССР (1976) – 2 группа, серебряный призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1976), бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1977), финалистка Чемпионата СССР среди юниоров (1977), международной регаты (1977)
20.	<u>Кузнецова</u> <u>Тамара</u>	Чемпионка СССР (1976)- 2 группа, серебряный призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1976), бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1977), финалистка Чемпионата СССР среди юниоров (1977), международной регаты (1977)
21.	<u>Ростовцева</u> <u>Вероника</u>	Чемпионка СССР (1976) – 2 группа, серебряный призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1976), бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1977), финалистка Чемпионата СССР среди юниоров (1977), Кубка СССР (1977), международной регаты (1977)
22.	<u>Наумова</u> <u>Ольга</u>	Чемпионка СССР (1976) – 2 группа, серебряный призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1976), бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1977), финалистка Чемпионата СССР среди юниоров (1977), Кубка СССР (1977), международной регаты (1977)
23.	<u>Лоскутова</u> <u>Вера</u>	Чемпионка СССР (1976) – 2 группа, серебряный призер Чемпионата РСФСР (1977), финалистка Чемпионата СССР среди юниоров (1977), международной регаты (1977)
24.	<u>Титова</u> <u>Светлана</u>	Чемпионка СССР (1976) – 2 группа, серебряный призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1976), бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1977), финалистка Чемпионата СССР среди юниоров (1977), Кубка СССР (1977)
25.	<u>Агеев</u> <u>Анатолий</u>	Чемпионат РСФСР (1976), финалист Спартакиады народов РСФСР (1979), международной регаты (1977)
26.	<u>Коновалов</u> <u>Сергей</u>	Чемпион РСФСР (1976), финалист Кубка СССР (1977), Спартакиады народов РСФСР (1975),

		1979), международной регаты (1977)
27.	<u>Захаров Евгений</u>	Чемпион РСФСР (1976), финалист Кубка СССР (1977), Спартакиады народов РСФСР (1979), международной регаты (1977)
28.	<u>Павлов Петр</u>	Двукратный Чемпион РСФСР (1976), финалист Спартакиады народов СССР (1979), международной регаты (1977), кандидат в сборную команду СССР
29.	<u>Рубанов Юрий</u>	Чемпион РСФСР (1976), финалист Кубка СССР (1977), Спартакиады народов РСФСР (1979), международной регаты (1977)
30.	<u>Толкачев Валерий</u>	Двукратный Чемпион (1976), финалист Кубка СССР (1977), международной регаты (1977)
31.	<u>Борисова Ольга</u>	Бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1977), финалистка Кубка СССР (1977), международной регаты (1977)
32.	<u>Закрыжевская Елена</u>	Финалистка Чемпионата СССР среди юниоров (1977), Кубка СССР (1977), международной регаты (1977)
33.	<u>Клочко Татьяна</u>	Бронзовый призер всероссийской регаты (1978,1979)
34.	<u>Шайдулин Илья</u>	Финалист Спартакиады народов РСФСР (1979)
35.	<u>Ярковой Алексей</u>	Финалист Спартакиады народов СССР (1979), РСФСР (1979), серебряный призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1977), бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1978), кандидат в сборную СССР
36.	<u>Зимникова Надежда</u>	Бронзовый призер всероссийской регаты (1978, 1979)
37.	<u>Подгорная Людмила</u>	Чемпионка ЦС «Буревестник» (1981)
38.	<u>Бырдина Ирина</u>	Бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1986) , призер всероссийской регаты (1979)
39.	<u>Чугунова Татьяна</u>	Бронзовый призер всероссийской регаты (1978,1979)
40.	<u>Травникова Тамара</u>	Бронзовый призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1982), финалистка Чемпионата СССР (1985), Кубка СССР (1983), международной регаты (1985)
41.	<u>Бова Татьяна</u>	Бронзовый призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1982), финалистка Чемпионата СССР (1985), Кубка СССР (1983), международной регаты (1985)
42.	<u>Сизов Евгений</u>	Чемпионат Мира среди студентов (1986), Чемпион РСФСР (1986), серебряный призер Чемпионата СССР(1986) и Спартакиады народов РСФСР (1986), финалист Спартакиады народов СССР (1986), международной регаты (1987)

43.	<u>Власов Сергей</u>	Чемпион Мира среди студентов (1986), Чемпион РСФСР (1986), серебряный призер Чемпионата СССР (1986), финалист международной регаты (1987)
44.	<u>Струмская Ирина</u>	Серебряный и бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1985), бронзовый призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1984), финалистка Чемпионата СССР (1985), Кубка СССР (1983), международной регаты (1985)
45.	<u>Якименко Валентина</u>	Чемпионка Мира среди студентов (1986), Чемпионка РСФСР (1988), неоднократный призер Чемпионата РСФСР (1985-88), финалистка Чемпионата СССР (1987), Победитель Кубка СССР (1988), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986), международной регаты (1994), кандидат в сборную команду СССР
46.	<u>Илюшкина Людмила</u>	Бронзовый призер Чемпионата РСФСР среди юниоров (1982), финалистка Чемпионата СССР (1985), Кубка СССР (1983), международной регаты (1985)
47.	<u>Музалевская Ольга</u>	Чемпионка Мира среди студентов (1986), финалистка Кубка СССР (1983), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986), финалистка международной регаты (1985)
48.	<u>Рыбак Татьяна</u>	Чемпионка Мира среди студентов (1986), Чемпионка РСФСР (1985, 1986), серебряный призер Чемпионата РСФСР (1985), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986)
49.	<u>Назарова Галина</u>	Чемпионка РСФСР среди юниоров (1984), бронзовый призер Чемпионата РСФСР (1985), финалистка Чемпионата СССР (1985), международной регаты (1985)
50.	<u>Зырянова Наталья</u>	Чемпионка Мира среди студентов (1986), Чемпионка РСФСР (1988), неоднократный призер Чемпионата РСФСР (1985-88), финалистка Чемпионата СССР (1987), победитель Кубка СССР (1988), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986), международной регаты (1994), кандидат в сборную команду СССР
51.	<u>Розаленок Евгений</u>	Чемпион Мира среди студентов (1986), Чемпион РСФСР (1986), серебряный призер Чемпионата СССР (1986) и Спартакиады народов РСФСР (1986), финалист Всемирной Универсиады (1987), бронзовый призер международной регаты (1993)
52.	<u>Савченков Евгений</u>	Чемпион Мира среди студентов (1986), Чемпион РСФСР (1986), серебряный призер Чемпионата СССР (1986) и Спартакиады народов РСФСР (1986), финалист Спартакиады народов СССР (1986), бронзовый призер международной регаты (1993)

53.	<u>Сорокин Александр</u>	Чемпион РСФСР (1986), серебряный призер Чемпионата СССР (1986), финалист Всемирной Универсиады (1987), бронзовый призер регаты (1993)
54.	<u>Наумчик Сергей</u>	Серебряный призер Чемпионата РСФСР (1985), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986), Чемпионата РСФСР (1985)
55.	<u>Розаленок Надежда</u>	Чемпионка Мира среди студентов (1986), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986), финалистка международной регаты (1985)
56.	<u>Симанова Лариса</u>	Чемпионка СССР среди юниоров (1987), Чемпионка РСФСР (1988), неоднократный призер Чемпионата РСФСР (1985-88), финалистка Чемпионата СССР (1987), Чемпионка Кубка СССР (1988), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986), финалистка международной регаты (1987), кандидат в сборную команду СССР
57.	<u>Лапекина Наталья</u>	Чемпионка РСФСР (1988), неоднократный призер Чемпионата РСФСР (1985-88), финалист Чемпионата СССР (1987), Чемпионка Кубка СССР (1988), бронзовый призер Спартакиады народов РСФСР (1986), финалистка международной регаты (1987), кандидат в сборную команду СССР
58.	<u>Мисник Марина</u>	Первый мастер спорта России (2000), победитель Кубка России (2001), серебряный (2000, 2001, 2002, 2003) и бронзовый (2002) призер Чемпионата России, победитель (2002) и бронзовый призер (1994, 2001, 2002) международных регат. Член сборной команды России (2001, 2002, 2003)
59.	<u>Белоусова Юлия</u>	Победитель Личного Первенства России (2002), серебряный (2002, 2003) и бронзовый призер (2002) Чемпионата России, финалистка Чемпионата мира среди студентов (2002), победитель (2002) и бронзовый (2001, 2002) призер международных регат. Член сборной команды России.
60.	<u>Долгих Дмитрий</u>	Чемпион России (2003), серебряный призер Личного Первенства России (2002). Член молодежной сборной команды России (2002, 2003)
61.	<u>Макрушин Александр</u>	Победитель Личного Первенства России (2002). Член молодежной сборной команды России (2002, 2003).
62.	<u>Боярова Анастасия</u>	Победитель (2002) и бронзовый призер Первенства России (2002), серебряный призер Чемпионата России (2002, 2003). Член молодежной сборной команды России (2002, 2003)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гребной спорт, изд-во «Физкультура и спорт», Москва, 1976 г.
2. История физической культуры и спорта, изд-во «Физкультура и спорт», Москва, 1976 г.
3. И.Я. Демьянов «Все о гребле», изд-во «Лимбус Пресс», Санкт-Петербург, 2000 г.
4. Гребной спорт, ежегодник, изд-во «Физкультура и спорт», Москва, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1986 гг.
5. Дьячко В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов, Москва, «Физкультура и спорт», 1972 г.
6. Правила соревнований по гребному спорту, Москва, «Физкультура и спорт», 2000г.
7. Единая всероссийская спортивная квалификация на 2001-2005 гг., Москва, изд-во «Советский спорт», 2002 г.
8. Под общей редакцией М. Я. Набатниковой . Специальная выносливость спортсмена. Изд-во «Физкультура и спорт», Москва, 1972 г.
9. Журнал «Московская гребля» № 3, май 2000г., издание Московской федерации академической гребли.
10. Журнал «Московская гребля» № 5, 2002-2003 г. издание Московской федерации академической гребли.
11. Журнал «Гребной спорт в России» 2000г. № 3,4, издание Федерации гребного спорта России, Москва