

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ.  
ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ И ИХ ИСПРАВЛЕНИЕ

Доцент кафедры СпС  
Ранцева Л.П.

Томск 2011 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Изучение ритма и понятие о темпе гребли
3. Овладение техникой гребли в команде
4. Совершенствование техники гребли при переменном темпе
5. Основные ошибки, относящиеся к циклу гребка в целом
6. Ошибки при выполнении начала проводки (гребка)
7. Ошибки при выполнении проводки.
8. Ошибки при выполнении конца проводки (гребка)
9. Ошибки на заносе

Достижение высоких спортивно-технических результатов в гребном спорте невозможно без хорошего владения рациональной техникой гребли. В академической гребле все движения спортсмена выполняются в лодке, скользящей по поверхности воды, благодаря мышечным движениям гребца, прикладываемым через посредство весел на воду. Характер работы веслами в воде является главным фактором в оценке рациональной техники гребли в академических судах.

Под техникой понимают единый сложный комплекс взаимосвязанных естественных движений гребца.

Движение лодки, весла и гребца подчинены законам механики и биохимии – наук, изучающих общие закономерности движения тел и живых организмов.

Характер движений, выполняющих гребцом, зависит от соотношения между тяговой и инерционной нагрузками на мышцы тела, которые определяются темпом и ритмом гребли, а также соотношением плеч весла и площадью лопасти.

Под ритмом гребка подразумевается временное соотношение между фазой проводки и фазой заноса.

Ритм и темп в академической гребле неразрывно связаны между собой, но в технике выполнения гребка ведущим является ритм. За правильностью усвоения ритма надо следить на протяжении всего периода обучения и совершенствования. Обучение же темпу целесообразно проводить в более поздние сроки. Чтобы учащиеся могли понять, что такое ритм гребка, им дается задание – выполнить весь гребок или отдельные его фазы в определенном ритме, например, 1: 4; 1: 3; 1: 2. В гонках это соотношение в среднем равно 1: 1,5; во время учебной и тренировочной гребли – 1: 2; 1: 3.

Преподаватель должен научить занимающихся правильно использовать подъезд для сохранения хода лодки и для рационального отдыха. Однако при гребле с медленным подъездом надо следить, чтобы фаза заноса не удлинялась за счет стояния банки в конце гребка. Движение банки должно быть безостановочным.

Надо давать занимающимся задание выполнять гребок в различном ритме.

Хорошим упражнением является изменение длины гребка без изменения его ритма.

Другой важной задачей на этом этапе является овладение техникой гребли в команде.

При решении этой задачи основное внимание должно быть направлено на то, чтобы занимающиеся одновременно перемещались на банке, особенно на подъезде. Практика показывает, что одновременное «снятие» банки с крайне заднего положения и дальнейшее ее передвижение к корме лодки является залогом точного и одновременного выполнения гребка всеми членами команды.

Очень важно приучать занимающихся выполнять гребок одновременно с другими членами команды, не глядя на свое весло и весла впереди сидящих.

Необходимо развивать у занимающихся мышечное чувство, а также умение выполнять гребок на слух. Это способствует быстрому и прочному усвоению задания.

В качестве подводящих упражнений при овладении техникой командной гребли могут быть использованы:

- а) гребля частью команды;
- б) гребля всей командой по одному, по два, по три гребка;
- в) гребля с остановкой после каждого гребка;
- г) гребля по номерам и др.

Последней задачей этого этапа является совершенствование техники гребли в переменном темпе.

При решении этой задачи необходимо продолжать осуществлять совершенствование индивидуальной и командной техники гребли с некоторым усложнением – с добавлением переменного темпа.

Гребля в переменном темпе может применяться при работе одними руками, руками и туловищем, на укороченном подъезде и в полном цикле гребка. Надо научить занимающихся сохранять индивидуальную и командную технику при различном темпе гребли. При этом закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки.

Чаще всего переменная гребля применяется по заданию тренера в определенном ритме и темпе.

Например, дается задание выполнить: 10 гребков сильно, 10 гребков спокойно. При спокойной гребле темп не более 16 гребков в минуту, при сильной – не менее 24 гребков в минуту. Увеличивать темп только счет более быстрой проводки весла в воде.

Другое задание: выполнить 10 гребков спокойно, 10 – средне, 10 – сильно, 10 – средне, 10 – спокойно.

Вариантов гребли в переменном темпе существует много.

При усилении гребка надо следить за сохранением ритма. Если при «сильной» гребле нарушается техника, следует снова перейти на спокойную греблю и работать над восстановлением навыка.

При освоении техники гребли занимающиеся нередко допускают ошибки. Задача тренера – своевременное выявление этих ошибок, определение причин, которыми они вызваны и их устранение.

Закрепившиеся ошибки очень трудно исправить, тем более что одна ошибка нередко влечет за собой ряд других. Научить легче, чем переучить. Поэтому с самого начала обучения надо добиваться правильного освоения занимающимися техники гребли, а в случае появления ошибок следует своевременно их выявлять и устранять.

## 1. Ошибки, относящиеся к циклу гребка в целом

1. Нарушение непрерывности движений в цикле гребка снижает скорость лодки; теряется легкость гребка.

2. Напряженное держание рукоятки весла затрудняет управление веслом, ведет к излишнему напряжению мышц предплечья.
3. Нерациональное распределение усилий на гребке нарушает равномерность хода лодки.
4. Несогласованность в работе звеньев тела гребца – рук, туловища и ног – ослабляет приложение усилий на рукоятку, нарушает координацию движений в цикле гребка.
5. Отсутствие рационального ритма работы и отдыха сокращает (или удлиняет) время отдыха, что ведет к преждевременному утомлению и ухудшению спортивных результатов
6. Чрезмерно длинный или короткий гребок вызывает медленное протягивание весла или слишком быстрое вынимание весла из воды, что ведет к ослаблению проводки.

#### II. Ошибки при выполнении начала проводки

1. Остановка движения лопастей перед погружением их в воду ослабляет начало проводки, замедляет темп гребка, тормозит ход лодки.
2. Продолжительное стояние банки в начале проводки тормозит ход лодки
3. Выталкивание банки назад при захвате (прострел ногами) сильно ослабляет тягу рукоятки весла.

#### III. Ошибки при выполнении проводки

1. Чрезмерно глубокое или мелкое введение лопастей на проводке затрудняет и замедляет проводку или ослабляет упор лопастей весла в проводке.
2. Разгибание ног в два приема нарушает равномерность упора лопасти в воде.
3. Слабая тяга рукоятки весла руками сильно ослабляет проводку.
4. Слабая работа ног на проводке замедляет и ослабляет проводку.
5. Малая продольная работа лопасти в воде укорачивает проводку.
6. «Сливание» лопастей весел на проводке нарушает равномерность приложения усилий на проводке.
7. Скачкообразное движение лопастей в воде разрывает усилия, прикладываемые к веслу и ослабляет проводку.

#### IУ. Ошибки при выполнении конца проводки

1. Отсутствие упора ногами в подножку в конце проводки ослабляет упор весла в конце проводки
2. Чрезмерное движение туловища назад сильно загружает нос лодки, гребец подтягивается на ножных ремнях.

3. Ранний или поздний подъем туловища из крайнего заднего положения ослабляет конец проводки.
4. Опускание локтей в конце проводки ведет к ослаблению тяги рукоятки.
5. Втягивание весла из уключины ведет к потере контроля за лодкой, усилия на уключине (вертлюге) сильно падают.
6. Медленное выгребание весла из воды ведет к «табанке» и замедлению темпа гребли.
7. Позднее сгибание рук и «рывок» ими в конце проводки ослабляет равномерность тяги рукоятки.
8. Раскручивание лопастей весел в воде ослабляет конец гребка, тормозит ход лодки.
9. Касание руками туловища в конце проводки нарушает непрерывность движения в цикле гребка
10. Перехват рукоятки пальцами рук и отсутствие тяги за рукоятку ослабляет проводку.

#### У. Ошибки при заносе

1. Чрезмерно быстрый или медленный подъезд нарушает равномерный ход лодки.
2. Неполный подъезд укорачивает гребок.
3. Отклонение движения туловища гребца в сторону от киля лодки нарушает баланс.
4. Чрезмерно большой или недостаточный наклон туловища на подготовке нарушает координацию движений.
5. Несимметричное положение коленей на подъезде нарушает баланс лодки.
6. Сгибание ног до выхода рукояток весел за колени вызывает неровное ведение лопасти на заносе и нарушает баланс.
7. Раннее или позднее накручивание лопасти перед захватом увеличивает сопротивление воздуха или ведет к опозданию с захватом воды.
8. Занос лопастей весел по воде тормозит ход лодки.
9. Отсутствие контроля за давлением каблука весла в вертлюг ослабляет передачу усилий гребца на вертлюг.
10. Плохое расслабление не работающих мышц на подъезде ведет к преждевременному утомлению.

Перечисленные ошибки и вызываемые ими последствия значительно замедляют процесс обучения правильной технике гребли. Преподавателю-тренеру необходимо не допускать появления ошибок, а при их наличии своевременно принимать меры для устранения.

Правильная методика, организация занятий и подбор специальных упражнений гребца с целью предупреждения и исправления ошибок помогут обучающемуся быстрее освоить технику гребли.