

А.И. Иванов, Л.П. Ранцева, И.М. Богомолова, В.Н. Якименко
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА
В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Спортивная техника это рациональный способ решения двигательной задачи с наименьшей затратой сил для достижения наибольшего эффекта. Техническая подготовка спортсмена должна строиться на основах теории управления.

Анализ сложного двигательного действия гребца в одном цикле начинается с деления его на периоды. Определены два периода: опорный и безопорный. Затем цикл разбивается на четыре фазы: конец гребка, подготовка, захват, проводка. В течение цикла происходят целые комплексные движения.

Структура гребка осуществляется по движениям рук, ног и туловища.

В сложных циклических движениях гребца существует определенное чередование периодов, фаз, подфаз и других элементов движения. Они не только следуют друг за другом, но вызывают последующие и влияют на их протекание. Это многообразие внутренних связей называется структурой системы движений. Структур в цикле гребка множество.

Разберем структуру технической подготовки. Основными критериями технической подготовки является результат, т. е. наивысшая скорость лодки.

Каждое изменение мгновенной скорости влияет на величину средней скорости во всем цикле движений. Поэтому моменты резкого изменения величины скорости лодки являются основными в структуре цикла движений и соответственно в понимании основ техники гребли.

Темп гребли тесно связан со скоростью лодки. Чем выше темп, тем эта связь больше. Он влияет не только на длительность периода, фаз и элементарных движений, но и на их структуры.

Есть различные скорости лодки:

- 1) спокойная гребля темп 20-22 ударов в минуту;
- 2) средняя гребля темп 24-28 ударов в минуту;
- 3) гоночная гребля темп 30-32 и выше

При спокойной гребле эффективные движения в фазе конца гребка положительно влияют на скорость лодки. Это относится к фазе движения рук «извлечение» весла из воды. Здесь ставится задача не только извлечения весла из воды, но и продвижения лодки.

Увеличение темпа до среднего уравнивает факторы мощности и скорости проводки. Самое существенное в этом режиме то, что всякое затягивание фаз «извлечение», «упор» и «рывок» отрицательно влияет на скорость лодки и появляется фактор «осаживания», который отрицательно сказывается на скорости лодки. Чем гребец раньше загрузит «банку» (сиденье), тем меньшую скорость будет иметь лодка после вывода весла из воды.

Движение рук и весла требуют внимания в гоночном режиме. Всякая задержка вывода весла из воды после остановки банки отрицательно сказывается на движении лодки. В момент подготовки гребца к гребку происходит воздействие на лодку через подножку и банку.

Возврат туловища при подготовке на спокойной гребле осуществляется за счет мощности конца гребка и подтягивания ногами за обувь подножки.

При средней гребле тяга за обувь подножки и движение рукоятки весла в равной степени определяют эффективность этой части цикла. При этом фактор осаживания снижает свое отрицательное воздействие на скорость лодки.

В гоночном режиме основой является скорость возврата туловища и сила тяги за обувь подножки.

Начало движения банки вызывает увеличение скорости лодки.

Фактор увеличения скорости на спокойной гребле зависит от скорости вывода весла из воды, для среднего темпа в равной степени зависит от скорости вывода весла из воды и силы подтягивания за обувь подножки. При переходе на гоночную греблю увеличение скорости идет только за счет подтягивания подножки и импульса этой силы.

Максимум скорости подъезда у ведущих гребцов приходится на последнюю треть подъезда.

Темп гребли связан с подъездом на всех режимах.

Руки являются ведущим звеном при большой частоте движений. Они ведут за собой туловище и ноги гребца.

Наиболее значим переход от фазы захвата к фазе проводки. В конце захвата соотношение скоростей частей тела гребца, весла и лодки должны быть оптимальными. По мере увеличения темпа возрастает значимость координации подфаз «вгребания» для рук и «прыжка» для ног.

Примерно в середине проводки усилия на рукоятке весла достигают максимальной величины путем «снятия» веса с банки, что приводит к усилению давления ног в подножку. В конце опорного движения проводка переходит в окончание гребка.

Обобщая результаты анализа скорости лодки в цикле, можно заключить, что структура системы движений гребца изменяется в зависимости от режима работы.

Работа по совершенствованию техники исполнения движений в академической гребле проводится на протяжении всего периода занятия спортсменом этим видом спорта. На первом этапе закладываются основы техники, главным в это время является обучение, создание фундамента технических умений и навыков. На последующих этапах все больше и больше идет закрепление и совершенствование элементов техники как в парной, так и в распашной гребле с тем, чтобы достичь слитного исполнения гребного цикла переходящего плавно в последующие циклы. Работа проводится на различных темповых режимах, в различных погодных условиях, в спаррингах и т.п.

При совершенствовании техники гребли применяются указания с места рулевого (в восьмерке) с катера, видеозаписи, теоретические занятия на берегу, просмотр видеозаписи крупных международных соревнований.

При составлении планов работы по этому разделу подготовки гребца следует соблюдать определенную последовательность по общему принципу дидактики: от простого к сложному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

