

ОСОБЕННОСТИ НАРОДНОЙ ГРЕБЛИ НА ЯЛАХ И ЕЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Е.Е. Лебедь-Великанова, Е.А. Масловский,
А.А. Шакура, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Введение. Гребля: на ялах культивируется в спортивных секциях спортивно-технической направленности. Рост количества участников соревнований и появление международных состязаний свидетельствуют о возросшей популярности данного вида гребного спорта, а высокая плотность результатов - о жесткой конкуренции. Кроме того, гребля на ялах входит отдельным видом в морское и гребно-парусное многоборья. Народная гребля (на ялах) имеет большое прикладное значение. Она дает широкую возможность для активного укрепления здоровья и физического развития. Наиболее существенное воздействие гребля на ялах оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Увеличивается экскурсия грудной клетки и, как следствие, объем легких. В процессе выполнения гребкового движения в работе участвует почти вся мускулатура верхнего плечевого пояса, спины и ног. Мышцы увеличиваются в объеме, развиваются сила и выносливость.

У занимающихся греблей на ялах сердце в покое сокращается реже, а сила каждого сокращения увеличивается. Это явление как раз и носит оздоровительный эффект.

Гребля на ялах способствует обмену веществ – усиливает окислительные процессы в организме. Гребле на ялах свойственны значительные энергетические затраты и если соблюдать режим питания, то можно в короткий срок привести вес тела в норму.

В психологическом плане гребля на ялах приносит человеку «разрядку» нервной системы, удовольствие, а правильное выполнение гребковых движений несет в себе особую прелесть.

После посадки в лодку весла кладут в лодку вдоль бортов. Каждый гребец (их 12 человек в лодке) стоит лицом к корме, ближнюю ногу к лодке ставит на киль между сиденьями и подножкой, взявшись руками за борта, и переносит вес тела на ногу, поставленную в лодку, затем переносит другую ногу в лодку и садится на банку. Оттолкнувшись руками от плота, вставляет весла в уключины и занимает исходное положение. При этом прямое туловище естественно наклонено вперед, плечи опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде, перпендикулярно к бортам лодки. Левая кисть расположена над правой. Основное положение гребца в лодке – поза свободно сидящего на скамье человека. Для выполнения гребковых движений надо наклонить вперед туловище со свободно выпрямленными руками до того момента, пока кисти рук не окажутся над подножкой. Четыре пальца обхватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой – на нижнем краю торца весла для того, чтобы весло не выдвигалось из уключины. Колени сгибаются.

Махом спины с выпрямлением ног, упирающихся в подножку, нужно потянуть рукоятки весел, отталкиваясь от воды. Руки в начале гребка остаются прямыми. Кисть левой руки тянет весло немного выше и в середине гребка проходит над правой, можно сказать, чуть сзади. В конце гребка рукоятки весел вплотную дотягиваются к туловищу, локти отходят в стороны и слегка назад. Лопастей весел во время проводки полностью погружены в воду. Во время проводки гребец постоянно должен ощущать давление ног на подножку. С окончанием гребка, как только руки подошли к туловищу, гребец вынимает лопасть из воды. По мере распрямления рук в работу включается туловище, а с его наклоном сгибаются ноги. Заканчивая занос весла, гребец одновременно с распрямлением запястья дает возможность лопастям с разворотом упасть в воду. В момент касания веслами воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Гребец должен «найти опору в воде» и удерживать ее до конца гребка. Следует избегать задиранья весел с последующей промашкой и медленного погружения весел (водная промашка) за счет придерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Во время гребли гребец делает вдох на заносе и выдох на гребке. Первые занятия целесообразно проводить индивидуально или в паре с более опытным товарищем, который сидит на первом номере (счет номеров принять вести от носа лодки) и может подсказать и показать правильное выполнение гребка.

Заниматься народной греблей (на ялах) можно с 10 лет. В 13-14 лет, когда организм достаточно окрепнет, можно начинать спортивную подготовку. К интенсивной гребле при пульсе свыше 140 – 150 ударов/мин, нужно подходить постепенно и осторожно. Большой объем тренировочных занятий должен составить пульсовый режим до 140 ударов/мин., который соответствует оздоровительному направлению.

Для специальной силовой подготовки рекомендуются специальные гребные тренажеры. Блочные тренажеры служат для имитации техники гребли и для развития силы спины, ног, рук и для акцентированного развития силы мышц голеностопных суставов.

Цель исследования. Теоретическое и экспериментальное обоснование повышения эффективности технической подготовки гребцов на ялах с помощью мультимедийных средств.

Объект исследования. Процесс технической подготовки в гребле на ялах.

Предмет исследования. Использование мультимедийных средств в педагогическом анализе техники гребли на ялах и технической подготовке гребцов на ялах.

Результаты исследований и их обсуждение. Хождение на яле – это в первую очередь хождение в команде. А команда внушительная. Ял-6 это означает, что главной силой этого плавсредства есть шесть гребцов, одновременно шесть четырехметровых весел могут разогнать эту морскую шлюпку до 5 узлов. И этаже команда под парусами будет держать такую скорость уже не прикладывая значительных физических усилий. Хороших успехов в управлении ялом можно достигнув только хорошим управлением тренированной полноценной команды. Для организации хорошей связи между рулевым и гребцами используется способ присвоения гребцам номеров.

Номер – это не личный номер человека, этот номер на берегу и в общении между членами команды не имеет никакого значения. Это должность на борту шлюпки, это строгий набор конкретных обязанностей. На каждого номера необходимо назначать подготовленного гребца, на отлично усвоившего обязанности данного номера. При движении на яле, кроме всего это основной способ обращения рулевого к гребцу. Если нужно окликнуть или дать команду конкретному гребцу, не нужно называть его по имени, пояснять к кому именно обращаются, объяснять, где этот человек находится, нужно четко назвать номер. Это и есть однозначное и быстрое обращение.

Существуют разновидности гребли на ялах, которые характеризуются количественным составом гребцов от 6 до 12.

Так, на Ял-6 таких номеров шесть. За каждым из них закреплено конкретное место и соответственно конкретные обязанности.

Например, при гребле гребец **номер первый** сидит назагребной банке по правому борту; **номер 2** рядом с ним по левому борту; **третий** сидит за спиной первого; **пятый** за спиной третьего; **четвертый** за спиной второго и **номер шесть** завершает команду гребцов на мачтовой банке по левому борту. И никак иначе.

Номера группируются по месту положения в **загребные** (номер один и номер 2); **средние** (номер 3 и 4); **баковые** (номер 5 и 6), **правые** (номера по правому борту шлюпки: номер 1, 3 и 5); **левые** (номера 2, 4 и 6).

Методика технической подготовки квалифицированных гребцов на ялах будет более эффективной, если в её основе будут лежать: а) ориентировочная основа действия и основные средства совершенствования двигательных действий гребцов на ялах; б) критерии оценки техники и способы её совершенствования с применением мультимедийных средств; в) оптимальные параметры техники гребли в соревновательной деятельности.

Выводы. Изучение и анализ проблемы равновесия в гребле на ялах свидетельствуют о том, что в современной литературе не получили должного освещения вопросы устойчивости положения тела у юных гребцов на этапе начального обучения. Для качественного и быстрого обучения равновесию и основам техники гребли на ялах была создана педагогическая система специальных физических упражнений стимулируемого развития устойчивости положения тела, которая обеспечивает обучение с первой тренировки и доводит до конечного результата выполнения спортивных юношеских разрядов.

Для повышения эффективности устойчивости равновесия каноистов-новичков рекомендуется отводить специальным физическим упражнениям стимулируемого воспитания баланса от 30% до 50% учебно-тренировочного времени.