

Лекція 1.

Тема: ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ.

Мета:

освітня: ознайомити студентів з дисципліною «Веслування» і засобами та методами спортивної підготовки веслувальників.

виховна: виробляти в студентів бажання добиватися певних результатів; виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно.

розвиваюча: навчитися вирішувати завдання шляхом застосування отриманих знань з даної теми.

Методи: розповідь, усне пояснення.

Дидактичні засоби навчання: навчальні посібники, відео.

Література:

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и препод.] / Ашмарин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

1. Організаційна частина заняття 5 хв (6%)

Перевірка присутніх студентів.

Перевірка готовності до заняття студентів.

2. Повідомлення теми, мети та основних завдань заняття

3. Актуалізація опорних знань студентів і контроль актуального рівня знань 20 хв. (24%)

Ключові слова: гребля, засоби, методи, технічне та тактичне вдосконалення; втома, перевтома, втомлюваність; психологічна, фізична, інтегральна підготовка.

Гребля як спосіб пересування по водних просторах відома людям з найдавніших часів. Човни - одне з перших винаходів людства, випередив винахід колеса.

Академічне веслування на спеціальних гребних судах почали культивувати в Англії на початку XVIII в.

В Україні з незапам'ятних часів було популярно веслування на уключених човнах різних типів.

Гребля - особливий вид рухової діяльності, яка ведеться одночасно в двох середовищах - повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки.

Долаючи опір повітряного і водного середовища і виконуючи циклічно повторюються напруги м'язів, весляр підвищує свою силу і силову витривалість, розвиває дихальні м'язи, стимулює посилення кровотоку в капілярах і покращує дихання тканин.

Життєва ємність легенів у тренуваних спортсменів-веслувальників досягає 7-8 л, що в два рази перевищує показники звичайних людей того ж віку. Веслярі відрізняються більш високими показниками обсягу серця і його продуктивності як насоса: за хвилину серце перекачує до 35-40 л крові в умовах напруженої змагальної діяльності.

Завдяки впливу на всі механізми кисневого забезпечення організму гребля є універсальним видом аеробіки з вираженим гартують ефектом. Ритмічні рухи і дихання, вплив сонячної радіації і аерозолів водно повітряного середовища стимулюють рефлекторні теплорегуляційні механізми, мобілізують імунні процеси, підвищують стрес-стійкість організму.

Залежно від типу гребного судна (шлюпка, байдарка, каное, академічне судно) змінюється техніка веслування і розподіл м'язових зусиль відповідно до законами гідродинаміки, формується специфічна динамічна рівновага, розвиваються специфічні види аеробного і анаеробної витривалості - швидкісна і силова.

Гребля розвиває специфічну координацію, в основі якої лежать особливі види глибокої м'язової чутливості: «почуття» води, човни, упору весла у воді, темпу, ритму, дистанції руху. Вони дозволяють швидко перебудувати рух при виникненні збивають зовнішніх факторів - хвилі, вітру, течії, перешкод, а також в умовах рішення тактичних змагальних завдань.

Особливі вимоги до індивідуального стилю техніки і координаційної здібності пред'являють види веслування на парних двійках і академічних вісімка, що вимагають виняткової узгодженості ритму і темпу всіх елементів техніки кожного з спортсменів.

Тривалі однотипні навантаження виробляють стійкість нервової системи до монотонності і відчуттям втоми, формують вольові механізми самомобілізації, самонаказ, самоконтролю. Вони сприяють підвищенню емоційної стійкості і врівноваженості.

Для тренування механізмів концентрації уваги і координації веслярі використовують ідеомоторних тренування - уявне моделювання техніки руху.

Якщо в найближчому парку є ставок, озеро або частина річкової акваторії з човною станцією, вам не складе труднощів перевірити свої можливості в народній веслування і почати оздоровчі аеробні тренування.

Оптимальний режим для стимуляції аеробних механізмів - безперервна веслування протягом 30-45 хв. в комфортному темпі, що дозволяє вільно і ритмічно дихати в такт гребкових рухів. При такому навантаженні пульс повинен знаходитися в межах від 50 до 60% від індивідуального максимуму (110-130 уд. / хв.).

Дітям і підліткам 10-17 років не пізно визначитися зі спортивною орієнтацією в гребному спорті, вибрати вид, відповідний психологічним типом особистості, пропорцій тіла, схильності до формування спеціальних якостей.

4. Мотивація навчальної діяльності студента: навчально-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Структурні елементи заняття, які забезпечують досягнення дидактичної і виховної мети. Їх зміст і послідовність 40 хв. (40%)

План

1. Мета, основні завдання, зміст та значення курсу теорії і методики викладання у видах веслувального спорту.
2. Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників.
3. Теорія та методика викладання обраного виду спорту як навчальна дисципліна і напрям її наукових досліджень.
4. Організація курсу, залікові вимоги відповідно до ECTS.

1. Мета, основні завдання, зміст та значення курсу теорії і методики викладання у видах веслувального спорту.

Мета і завдання спортивної підготовки

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів в змагальній діяльності.

Основні завдання, що вирішуються в процесі підготовки, наступні:

- освоєння техніки і тактики вибраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в даному виді спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- отримання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагання діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв в змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Вказані завдання в найбільш загальному вигляді визначають основні сторони (напрями) спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну і інтегральну. Із змісту кожної з цих сторін витікають конкретні завдання підготовки.

В області **технічного вдосконалення** такими завданнями є: створення потрібних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями і навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також освоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам діяльності змагання і функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії збиваючих чинників.

Тактичне вдосконалення припускає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому слід постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для діяльності змагання. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень в залежності від конкретних ситуацій, набувати спеціальних знань щодо техніки і тактики спорту.

В процесі **фізичної підготовки** спортсменові необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості - силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагань.

В процесі **психологічної підготовки** виховуються і удосконалюються морально-вольові якості і спеціальні психічні функції спортсмена, вміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності.

Окрема група завдань пов'язана з інтеграцією, тобто об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навиків, накопичених знань і досвіду, переважно пов'язаних з різними сторонами підготовленості, що досягається в процесі **інтегральної підготовки**.

Розділення процесу підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну) упорядковує уявлення щодо складових спортивної майстерності, дозволяє систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим в тренувальній змагальній діяльності жодна із цих сторін не виявляється ізольовано; вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних показників. Ступінь включення різних елементів в такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, націлених на кінцевий результат, специфічний для кожного виду спорту і компоненту тренувальної або змагальної діяльності.

Слід враховувати, що кожна із сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і обумовлює їх рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, зокрема витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання втоми, вмінням

реалізовувати раціональну тактичну схему боротьби змагання в складних умовах. З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не тільки із здібністю спортсмена до сприйняття і оперативної переробки інформації, умінням скласти раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи рішення рухових задач залежно від ситуації, що склалася. Вона визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю.

2. Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників.

Засоби спортивного тренування (спортивної підготовки) - різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування (фізичні вправи) умовно можуть бути поділені на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальнопідготовчі, змагальні.

До **загальнопідготовчих** належать вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям вибраного виду спорту, так і знаходитися з ними в певній суперечності (при рішенні задач усестороннього і гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи припускають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій або іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них формою, структурою, а також за кількістю якостей, що проявляються під час виконання спеціально-підготовчих вправ.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. При їх виконанні досягаються високі і рекордні результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування в своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Також ці вправи можна розглядати як найбільш зручні і об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Засоби спортивного тренування розділяються також за спрямованістю дії. Можна виділити **засоби, які переважно пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості**, - технічною, тактичною і ін., а також **засоби, спрямовані на розвиток різних рухових якостей**, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації обумовлюються характером, величиною і спрямованістю навантажень. **За характером** навантаження підрозділяються на тренувальні і змагання, специфічні і неспецифічні, локальні, часткові і глобальні; **за величиною** - на малі, середні, значні (біляграничних), великі (граничні); **за спрямованістю** - розвиваючі окремі рухові якості (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх компоненти (наприклад, алактатні або лактатні анаеробні можливості, можливості аеробні), які удосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості або тактичної майстерності; **за координаційною складністю** – ті, що виконуються в стереотипних умовах та не вимагають значної мобілізації координаційних здібностей, або ті, що пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності; **за психічною напруженістю** – які висувають різні вимоги до психічних можливостей спортсменів.

Виділяють також навантаження **за приналежністю** до того або іншого структурного утворення тренувального процесу. Зокрема, слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагань вправ або їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро - і мезоциклів, періодів і етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагань навантажень можна охарактеризувати з «зовнішнього» і «внутрішнього» боку.

«Зовнішня» сторона навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлена показниками сумарного об'єму роботи. У їх числі: загальний об'єм роботи в годиннику, об'єм циклічної роботи (перегони, плавання, греблі і ін.) в кілометрах, кількість тренувальних занять, підходів до снарядів, ігор, сучок, підходів, серій вправ, стартів змагань і т.д.

Для повної характеристики «зовнішньої» сторони тренувального навантаження виділяють також об'єми навантаження, що відображають планування в загальному об'ємі роботи, що виконується з підвищеною інтенсивністю. Для цього визначають, наприклад, відсоток інтенсивної роботи, співвідношення роботи, спрямованої правленої на розвиток окремих якостей, засобів загальної і спеціальної підготовки.

Для оцінки «зовнішньої» сторони навантаження використовують показники її інтенсивності. До них належать: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, величину тих, що обтяжили, протяжність відрізків і дистанцій, кількість підходів, серій, сумарний об'єм роботи.

Проте якнайповніше навантаження характеризується з **внутрішньої сторони**, тобто за реакцією організму на виконувану роботу. Тут разом із показниками, що несуть інформацію про терміновий ефект від навантаження, (зміна стану функціональних систем безпосередньо під час роботи і відразу після її закінчення), можуть використовуватися дані про характер і тривалість протікання періоду відновлення. Величина навантаження при цьому визначається за показниками, що характеризують ступінь активності функціональних систем, які забезпечують виконання даної роботи. До таких показників належать: час

рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина і характер зусиль, дані про біоелектричну активність м'язів, частота скорочень серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевий викид, споживання кисню, швидкість накопичення і кількість лактату в крові. Величина навантаження може бути охарактеризована і тривалістю відновлення працездатності, запасів КрФ (креатинфосфату) і глікогену, активності окислювальних ферментів, швидкості і рухливості нервових процесів, усунення лактату.

Зовнішні і внутрішні характеристики навантаження тісно взаємозв'язані: збільшення об'єму і інтенсивності тренувальної роботи призводить до посилення зрушень у функціональному стані різних систем і органів, до виникнення і поглиблення процесів втоми, уповільнення відновних процесів.

Втома і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.

Втому слід розглядати як складний процес, що торкається всіх рівнів діяльності організму (молекулярного, субклітинного, клітинного, органного, системного, цілісного організму) і виявляється в сукупності змін, пов'язаних із зрушеннями гомеостазу, регулюючих, вегетативних і виконавчих систем, розвитком відчуття втоми, тимчасовим зниженням працездатності.

Втома – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється в зменшенні сили і витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, в зростанні витрат енергії при виконанні однієї і тієї ж роботи, в уповільненні реакцій і швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження і переключення уваги.

Втомлюваність – властивість організму людини в цілому, окремих його частин або систем бути схильним до втоми. Конкретна реалізація цієї властивості, тобто глибина втоми, що розвивається, при одному і тому ж навантаженні, залежить від ступеня адаптації людини до певного виду діяльності і його тренуваності, фізичного і психологічного стану, рівнів мотивації і нервово-емоційної напруги.

Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазової надмірної втоми, що повторюється, не зникає за час відпочинку. Тривала перевтома є однією з причин розвитку перенапруження і різного роду захворювань.

Слід розрізняти зміст понять стомлення і втоми. **Стомлення** – це об'єктивний процес, що виникає унаслідок напруженої або тривалої діяльності, а **втома** – суб'єктивне сприйняття і віддзеркалення цього процесу, що оберігає організм від надмірного виснаження.

Гострі і хронічні форми втоми можуть бути обумовлені різними причинами (фізіологічними, психологічними, медичними, матеріальнотехнічними і спортивно-педагогічними).

Відновлення – процес, що протікає як реакція на втому, і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності. Відновлення після фізичних навантажень означає не тільки повернення функцій організму до початкового або

близького до нього рівня. Якби після тренувальної роботи функціональний стан організму спортсмена лише повертався до початкового рівня, зникла б можливість його вдосконалення шляхом цілеспрямованого тренування.

Прогресуючий розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції слідів, що спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, повністю не усуваються, а зберігаються і закріплюються. **Виконання напруженої м'язової роботи пов'язане з витрачанням потенціалу функцій і стомленням, що розвивається, його відновленням до доробочого рівня, надвідновленням і подальшою стабілізацією на доробочому або близькому до нього рівні.** Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена.

Розрізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) і стабілізації. У фазі відновлення відбувається нормалізація функцій – відновлення гомеостазу, заповнення енергетичних запасів, надвідновлення – суперкомпенсація енергетичних ресурсів, стабілізація – реконструкція клітинних структур і ферментних систем.

Зміни у функціональних системах організму спортсмена, що виникають у відновному періоді, є основою підвищення тренуваності. Через це при аналізі післяробочого періоду після навантажень слід розрізняти дві фази: 1) фазу змінених соматичних і вегетативних функцій під впливом м'язової роботи (ранній відновний період), обчислювану хвилинами і годинником, в основі якої лежить відновлення гомеостазу організму; 2) конструктивну фазу (період відставленого відновлення), під час якої відбувається формування функціональних і структурних змін в органах і тканинах унаслідок підсумовування реакцій слідів на навантаження.

Розглядаючи відновні процеси, що протікають в організмі у відповідь на виконання інтенсивної або тривалої роботи, не можна упускати таке поняття, як поточне відновлення по ходу виконання роботи, що полягає в підтримці стану рівноваги і величин гомеостазу, які змінюються в процесі м'язової діяльності. Центральне місце серед цих процесів займають метаболічні перетворення, спрямовані на підтримку належної концентрації АТФ в працюючих м'язах.

Стосовно напруженої м'язової діяльності доцільно розрізняти **явну втому**, що виявляється зниженням працездатності і відмовою від виконання роботи в заданому режимі унаслідок некомпенсованих зрушень в діяльності регуляторних і виконавчих систем, а також **приховану** (компенсовану) втому, що характеризується деєкономізацією роботи, суттєвими змінами структури рухів, але що ще не супроводжується зниженням працездатності унаслідок використання компенсаторних механізмів.

Діагностика втоми дуже важлива для раціонального планування різних структурних утворень тренувального процесу. Якщо визначення явної втоми не є складним через чіткий і об'єктивний критерій його прояву – працездатність, то оцінити приховану втому значно складніше. Підтримка стабільного рівня працездатності при виконанні роботи різної потужності у спортсменів високої кваліфікації практично з самого початку роботи здійснюється при постійній зміні

основних функціональних показників. Визначити, на якому етапі роботи компенсаторні зміни пов'язані з формуванням прихованої втоми, досить складно, тим паче, що час її настання і характер протікання залежать від індивідуальних можливостей спортсменів, ступеня їх тренуваності, характеру навантаження і ін. Перші ознаки прихованої втоми, пов'язані із зниженням економічності роботи, погіршенням внутрішньом'язової і міжм'язової координації, значними змінами в координаційній структурі рухів, з'являються найчастіше на початку другої половини роботи. Поступово ці зміни посилюються в напрямі все більш глибокого вичерпання функціональних резервів і досягають максимально доступних для даної роботи величин в період переходу прихованої втоми в явну, тобто у момент помітного зниження працездатності спортсмена.

Основними показниками, що свідчать про настання прихованої втоми, є енерговитрати на одиницю механічної роботи. Саме істотне підвищення енерговитрат по відношенню до показників стійкого стану свідчить про використання нераціональних компенсаторних механізмів підтримки працездатності і розвиток прихованого стомлення.

Дослідження, проведені В.Д. Моногаровим (1986, 1994), показали, що при одноманітній м'язовій діяльності циклічного характеру великої і субмаксимальної інтенсивності суб'єктивні і об'єктивні ознаки втоми починають виявлятися через відрізок часу, рівний 45-55 % загальній тривалості роботи, що виконується до вимушеної відмови, тобто до настання явної втоми. В цей час починає розвиватися прихована втома – процес накопичення функціональних зрушень у внутрішньому середовищі організму і зміни регуляції його функцій, що розвивається задовго до зниження працездатності. Приховане стомлення супроводжується суб'єктивними, часто вельми сильними відчуттями втоми. Стосовно роботи іншої спрямованості компенсована втома розвивається пізніше, зазвичай після виконання 60-75 % загального об'єму праці до настання явної втоми. Тренування в стані компенсованої втоми є ефективним для створення специфічних умов, адекватних діяльності спортсмена в змаганнях, коли він, долаючи втому, прагне досягти високого спортивного результату.

Напружену роботу в умовах змагань, пов'язану з компенсацією втоми на останній третині дистанції, слід розглядати як ефективну педагогічну дію, спрямовану на розширення функціональних можливостей організму спортсмена. У зв'язку з цим доцільно в період, передуючий відповідальним змаганням, моделювати ускладнені умови змагальної діяльності.

Результати наукових досліджень і досвід видатних спортсменів переконливо свідчать, що робота, що виконується в умовах компенсованої втоми, і спрямована на вдосконалення компонентів техніко-тактичного, функціонального і психологічного порядку, є ефективним засобом забезпечення високого рівня працездатності в умовах втоми, що розвивається, і прогресуючого відчуття втоми.

У сучасній системі спортивного тренування втома відіграє в основному позитивну роль, оскільки її розвиток і компенсація є необхідними умовами для підвищення функціональних можливостей організму, свого роду

стрессиндромом, який повинен широко використовуватися в різних видах спорту для стимулювання адаптаційних зрушень в організмі спортсмена.

Розуміння основних механізмів забезпечення працездатності при виконанні роботи різного характеру і тривалості, особливостей розвитку втоми дозволяє при плануванні окремих комплексів вправ і програм тренувальних занять моделювати весь спектр функціональних станів і компенсаторних реакцій, характерних для змагальної діяльності спортсмена.

Не менш істотним для планування раціонального режиму роботи і відпочинку в системі підготовки спортсменів є знання закономірностей відновних реакцій після тренувальних і змагань навантажень.

Не менш важливою є фазність відновних реакцій, яку зазвичай прийнято пов'язувати з показниками працездатності – її зниженням, відновленням, суперкомпенсацією і стабілізацією. Вираженість, тривалість фаз коливання працездатності, фізіологічних, біохімічних і психологічних реакцій залежать від специфіки виду спорту, спрямованості і величиною навантажень, кваліфікацією, підготовленістю і станом спортсмена, його віком.

Суперкомпенсація є реакцією на навантаження, що призводять до достатньо глибокого вичерпання функціональних резервів організму спортсмена, що забезпечують виконання конкретної роботи: чим вище кваліфікація і підготовленість спортсменів, тим в більшій мірі вираженість фази суперкомпенсації залежить від глибини втоми спортсменів, виснаження функціональних структур їх організму. У добре підготовлених спортсменів тільки граничні навантаження тренувальних занять або їх серія (2-3 заняття протягом дня) здатні призвести до вираженої фази суперкомпенсації.

Суперкомпенсація носить **гетерохронний характер**; наприклад, після навантажень, спрямованих на розвиток витривалості, перш за все відновлюються запаси фосфагенів в м'язах, концентрація глюкози в крові, а в останню чергу – запаси глікогену м'язів і печінки.

Існують різні способи управління розвитком суперкомпенсації. Зміною спрямованості навантажень можна викликати вибіркочну суперкомпенсацію можливостей різних структур організму спортсменів. Створенням специфічних умов, що посилюють вичерпання функціональних ресурсів організму (тренування в умовах гіпоксії, примусова електростимуляція м'язів в стані втоми, психологічні і фармакологічні стимулятори), можна досягти великої вираженості фази суперкомпенсації. Виснажуючі навантаження аеробного характеру, що супроводжуються дією з низькою енергетичною цінністю, у разі подальшого інтенсивного вуглеводного живлення, можуть призвести до вираженої суперкомпенсації запасів м'язового глікогену і працездатності при роботі аеробного характеру.

Особливістю протікання відновних процесів після тренувальних і змагань навантажень є також неодноразність (гетерохронність) відновлення різних показників до початкового рівня. Після виконання 30-секундних тренувальних вправ циклічного характеру (біг, плавання, веслування і ін.) з 90-% інтенсивністю відновлення працездатності зазвичай відбувається через 90-120 с. Окремі показники вегетативної нервової системи повертаються до доробочого рівня через

30-60 с, відновлення інших може затягнутися до 3-4 хв і більше. Це можна сказати і про відновні процеси після виконання програм тренувальних занять, участі в змаганнях. Так, відновлення основних показників кисневотранспортної системи відбувається раніше, ніж повертаються до початкового рівня запаси глікогену м'язів. Участь у відповідальних змаганнях, пов'язана з великим психічним навантаженням, часто призводить до того, що найбільш тривалим виявляється відновлення психічних функцій спортсмена.

Найшвидше відновлюються резерви кисню і креатинфосфату в працюючих м'язах, потім – внутрішньом'язові запаси глікогену і глікогену печінки, лише в останню чергу – резерви жирів і зруйновані при роботі білкові структури.

Гетерохронність відновних процесів обумовлена спрямованістю тренувального навантаження. За однакових умов саме спрямованість навантаження, що визначає міру участі у виконуваний роботі різних органів і функцій, указує на ступінь їх пригнічення і тривалість відновлення. Кисневі запаси гемоглобіну крові і міоглобіну м'язів відновлюються через декілька секунд після закінчення роботи завдяки високому парціальному тиску кисню в артеріальній крові. Відновлення фосфагенів (АТФ і КрФ) також відбувається достатньо швидко, особливо АТФ, за рахунок енергії аеробного метаболізму.

Усунення лактату, накопиченого після максимальних анаеробних навантажень, відбувається зазвичай протягом 1-1,5 год. Відновлення запасів глікогену в працюючих м'язах, особливо після виключно тривалих аеробних навантажень, може затягнутися на декілька днів.

Після субмаксимального анаеробного навантаження з середніми значеннями рН в артеріальній крові (близько 6,9) при виконанні окремих вправ спостерігалася нормалізація показників: рН артеріальної крові - через 1 год, рівня глюкози в артеріальній крові - через 3 год, концентрації глюкози в м'язовій тканині - через 3 дні.

Після одноразового навантаження аеробного характеру глікоген в м'язах відновлюється достатньо швидко: через 12 год - до 67 %, через 24 год - до початкового рівня. Якщо застосовувати навантаження аеробного характеру підряд з паузами, що не забезпечують повного відновлення, то кількість глікогену в м'язовій тканині знижується практично до нуля. Декілька максимальних багатократних навантажень навіть за умови повноцінної вуглеводної дієти здатні подовжити відновний період до 3-4 днів і більш.

Дослідження гормонального статусу організму після максимальних навантажень характеру аероба показали, що разом з нормалізацією рівня глюкози і вільних жирних кислот протягом декількох днів може спостерігатися зниження тестостерону, соматотропного гормону, катехоламінів і деяких інших гормонів. Тривалість відновного періоду після граничних одноразових навантажень значною мірою обумовлюється рівнем можливостей аеробних механізмів.

У відновному періоді після напруженої м'язової діяльності ЧСС різко знижується вже протягом перших 10-15 с після роботи. Цей швидкий спад слід пов'язувати з різким зменшенням кортикальної і пропріоцептивної стимуляції.

Надалі ЧСС зменшується значно повільніше, що визначається зниженням периферичних імпульсів унаслідок усунення з тканин продуктів розпаду.

Різке зменшення ЧСС безпосередньо після навантаження супроводжується зниженням об'єму систоли крові. Разом з тим безпосередньо після навантажень, пов'язаних з накопиченням лактату, відбувається утримання високих величин споживання кисню, що іноді перевищують спостережувані під час роботи. Зв'язано це з підвищеною потребою тканин в кисні для відновлення кількості фосфатів і усунення лактату, підвищеним рівнем катехоламінів і температури тіла, хорошими умовами для периферичного кровопостачання у зв'язку з розслабленням м'язів. У міру усунення зрушень, викликаних роботою, відновні процеси сповільнюються. В цілому при навантаженнях різної спрямованості, величини і тривалості протягом першої третини відновного періоду протікає близько 55-65 %, у другій – 25-35% і в третій – 5-15 % відновних реакцій.

Методи вправи у спортивному тренуванні

Під методами спортивної підготовки (методи вправи у спортивному тренуванні), слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Усі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні і практичні. В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і підготовленості.

До **словесних методів**, вживаних в спортивному тренуванні, відносяться **розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення.** Ці форми найчастіше використовують в лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.

Наочні методи включають показ окремих вправ і їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці широко застосовуються **допоміжні засоби демонстрації** – фільми, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри. Широко використовуються також **методи орієнтування.** Тут слід розрізняти як прості орієнтири, які обмежують напрям рухів, подолану відстань і ін., так і складніші – світлові, звукові і механічні лідируючі пристрої, зокрема з програмним управлінням і зворотним зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсменові отримати інформацію про темпоритмових, просторових і динамічних характеристиках рухів, а іноді і забезпечити не тільки інформацію про рухи і їх результати, але і примусову корекцію.

Практичні методи умовно поділяють на дві групи:

- методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навиків, характерних для вибраного виду спорту;
- методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.

Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки: методи розучування вправи в цілому і по частинах.

Розучування руху в цілому здійснюється при засвоєнні простих вправ, а також складних рухів, розділення яких на частини неможливе. При розучуванні більш або менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння спортивної техніки здійснюється по частинах. Надалі цілісне виконання рухових дій приведе до інтеграції в єдине ціле раніше освоєних складових складної вправи.

При використанні методів освоєння рухів як в цілому, так і по частинах велика роль відводиться підвідним та імітаційним вправам.

Підвідні вправи використовують для полегшення освоєння спортивної техніки шляхом планомірного вивчення простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється спорідненою координаційною структурою підвідних та основних вправ. Так, в тренуванні бігуна підвідні вправи включають біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки, біг стрибками.

У **імітаційних вправах** зберігається загальна структура основних вправ, проте при їх виконанні забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. Імітаційною вправою може бути педалювання на велоергометрі – для велосипедистів, імітація плавальних рухів – для плавців, робота на гребному тренажері – для веслувальників. Імітаційні вправи широко використовуються при вдосконаленні технічної майстерності як новачків, так і спортсменів різної кваліфікації.

Ефективність методів, направлених на освоєння спортивної техніки, залежить від кількості, складності і особливостей поєднання вправ. При освоєнні рухів, особливо складних в координаційному відношенні, дуже важливо підібрати сукупність вправ, об'єднаних спільністю програми, початковими положеннями, підготовчими і основними діями. При цьому освоєння кожного складного технічного прийому припускає наявність великої кількості вправ різної складності, пов'язаних в єдиний дидактичний ланцюг. У разі раціонального підбору і розподілу вправ в цьому ланцюгу вдається забезпечити планомірний процес освоєння спортивної техніки з широким використанням можливостей позитивного перенесення рухових навиків, при якому засвоєння чергової вправи опирається на широкий фундамент попередніх умінь і навиків.

Ефективність методів навчання прямо пов'язують з підбором вправ на основі їх структурних відносин і відповідних їм методичних прийомів. Так, рекомендуються наступні:

- включення – введення раніше добре освоєного руху до складу нової, рухової дії;

- екстраполяція – ускладнення руху шляхом кількісного нарощування ознаки, вже включеної в рух;
- інтерполяція – освоєння нової вправи на базі вже освоєних легших та важчих вправ, коли необхідно сформувати проміжну за складністю навичку.

Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей

Найважливішими показниками, що визначають структуру практичних методів тренування, є те, чи виконується вправа безперервно або з інтервалами для відпочинку, виконується в рівномірному (стандартному) або змінному (що варіюється) режимі.

В процесі спортивного тренування вправи використовуються в рамках двох основних методів – **безперервного і інтервального**.

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи; **інтервальний** – передбачає виконання вправ з **регламентованими** паузами відпочинку.

При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному, так і в змінному режимах. Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування, тренування може носити узагальнений (інтегральний) і вибірковий (переважний) характер. При узагальненій дії здійснюється паралельне (комплексне) вдосконалення різних якостей, що обумовлюють рівень підготовленості спортсмена, а при вибірковій – переважний розвиток окремих якостей. При рівномірному режимі використання будь-якого з методів інтенсивність роботи є постійною, при змінному – варіюється. Інтенсивність роботи від вправи до вправи може зростати (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варіюючий варіант).

Безперервний метод тренування, що використовується в умовах рівномірної роботи, застосовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої тривалості. Наприклад, веслування на дистанціях 5000 і 10 000 м з постійною швидкістю при частоті серцевих скорочень 145-160 уд-хв-1, біг на дистанціях 10 000 і 20 000 м при такій самій частоті серцевих скорочень. Вказані вправи сприятимуть підвищенню продуктивності аеробних можливостей спортсменів, розвитку їх витривалості, підвищенню економічності роботи.

Можливості безперервного методу тренування в умовах змінної роботи значно різноманітніші. Залежно від тривалості частин вправи, що виконуються з більшою або меншою інтенсивністю, особливостей їх поєднання, інтенсивності роботи при виконанні окремих частин можна досягти переважної дії на організм спортсмена у напрямі підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості.

У разі застосування варіативного методу (зміна інтенсивності) можуть чергуватися частини вправи, що виконуються з різною інтенсивністю, або з різною інтенсивністю і тривалістю. Наприклад, під час бігу на ковзанах на дистанції 8000 м (20 кіл по 400 м) одне коло пробігається з результатом 45 с, наступне з довільною швидкістю. Така робота сприятиме розвитку спеціальної витривалості, підвищенню анаеробних та аеробних можливостей.

Використовують також **прогресуючий метод**, коли наступне навантаження виконується без паузи для відпочинку, але його величина є більшою за попереднє, та **регресуючий** (навантаження поступово зменшується). Так, пропливання дистанції 500 м (перший стометровий відрізок, який пропливається за 64 с, а кожен подальший – на 2 с швидше, тобто за 62, 60, 58 і 56 с) є прикладом прогресуючого методу; пробіжка на лижах 20 км (4 кола по 5 км) з результатами відповідно 20, 21, 22 і 23 хв – приклад регресуючого методу.

Інтервальний метод тренування передбачає виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами для відпочинку. Наприклад, серії, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості: 10 x 400 м – в бігу і бігу на ковзанах, 10 x 1000 м – у веслуванні. Прикладом варіативного методу можуть бути серії для розвитку спринтерських якостей в бігу: 3 р x 60 м з максимальною швидкістю, відпочинок - 3-5 хв; 30 м з ходу з максимальною швидкістю, повільний біг – 200 м. Прикладом прогресуючого варіанту є комплекси, що припускають послідовне проходження відрізків зростаючої довжини (пробіжка серії 400 м + 800 м + 1200 м + 1600 м + 2000 м) або стабільної довжини при зростаючій швидкості (6-кратне пропливання дистанції 200 м з результатами 2 хв 14 з, 2.12, 2.10, 2.08, 2.06, 2.04). Регресуючий варіант передбачає зворотнє поєднання: послідовне пробігання відрізків, які щоразу зменшуються, або виконання вправ однієї і тієї ж тривалості з послідовним зменшенням їх інтенсивності.

В одному комплексі можуть також поєднуватися прогресуючий і регресуючий варіанти. Наприклад, комплекс для розвитку спеціальної витривалості в плаванні на дистанцію 1500 м: 600 м, відпочинок 30-40 с; 400 м, відпочинок 20- 30 з; 200 м, відпочинок 15 с; 100 м, відпочинок 10 с; 50 м, відпочинок 5 с; 50 м (швидкість 85-90 % максимально доступною на відповідному відрізку). В цьому випадку від одного повторення до іншого планомірно зростає швидкість плавання і зменшується довжина відрізків.

Виконання вправ з використанням інтервального методу може носити безперервний характер (наприклад, 10 x 800 м – в бігу, 6 x 5 км – в лижному спорті і ін.) або серійний 6 x (4 x 50 м) – в плаванні, 4 x (4 x 300-400 м) - у велосипедному спорті (трек) і т.п.

Як самостійні практичні методи прийнято також виділяти ігровий і змагальний.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій.

Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язано з рішенням задач в ситуаціях, що постійно змінюються, ефективно за наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають в процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають прояву ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, уміння управляти своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних

рішень. Все це зумовлює ефективність ігрового методу для вирішення завдань, що відносяться до різних сторін підготовки спортсмена. Проте дієвість ігрового методу не обмежується рішенням задач, пов'язаних з підвищенням рівня підготовленості спортсменів. Не менш важлива його роль як засобу активного відпочинку, переключення уваги на інший вид рухової активності з метою прискорення і підвищення ефективності адаптаційних і відновних процесів, підтримки раніше досягнутого рівня підготовленості.

Метод змагання (змагальний метод) передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка виступає як оптимальний спосіб підвищення результативності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язане з виключно високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних і психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечуючи інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена.

Змагання можуть проводитися в ускладнених або полегшених умовах по відношенню до тих, які характерні для офіційних змагань.

Як приклади ускладнення умов змагань можна привести наступні:

- проведення змагання в середньогір'ї, в умовах жаркого клімату, за поганих погодних умов (сильний стрічний вітер - у велосипедному спорті, «важка» лижня - в лижному і ін.);
- змагання в спортивних іграх на полях і майданчиках меншого розміру, при більшій чисельності гравців в команді суперників;
- проведення серії сутичок (у боротьбі) або боїв (у боксі) з відносно невеликими паузами проти декількох суперників;
- змагання в іграх і єдиноборстві з «незручними» супротивниками, що застосовують незвичні техніко-тактичні схеми ведення боротьби;
- застосування в процесі змагань снарядів (у метанні мелена, штовханні ядра), що обважнюють, обмеження дихальних циклів в циклічних видах спорту.

Полегшення умов змагань може бути забезпечене:

- плануванням змагань на дистанціях меншої протяжності в циклічних видах, зменшенням тривалості боїв, сутичок - в єдиноборстві;
- спрощенням програми змагання - в складнокоординованих видах; використанням полегшених снарядів - в метаннях, зменшенням висоти сітки - у волейболі, маси м'ячів - у ватерполо і футболі;
- застосуванням «гандикапу», при якому слабкішому учасникові надається певна перевага, - він стартує декілька раніше - в циклічних видах, отримує перевагу в покинутих шайбах або м'ячах - в спортивних іграх і т.д.

3. Теорія та методика викладання обраного виду спорту як навчальна дисципліна і напрям її наукових досліджень.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Веслування» є наявність у студентів наступних

- *знань*:

- місця та значення веслування у системі фізичного виховання України;

- історії розвитку веслування як виду спорту та історії удосконалення техніки веслування;
- основ техніки веслування;
- основ методики навчання та спортивного тренування з веслування;
- організації та змісту занять з веслування у спортивних навчальних закладах, дитячих оздоровчих таборах;
- організації та правил проведення змагань з веслування;
- основ процесу спортивної підготовки веслувальників;
- принципів, засобів та методів спортивного відбору та спеціалізації у веслуванні.

- *вмінь та навичок:*

- технічно вірного виконання всіх здобутих навиків, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам техніко-фізичної підготовленості;
- проведення будь-якої частини уроку фізкультури, згідно з програмою з фізичної культури для загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- проведення секційних занять з веслування в загальноосвітніх навчальних закладів;
- організації та проведення змагань з веслування у загальноосвітньому навчальному закладі та дитячому оздоровчому таборі;
- виконання обов'язків судді з веслування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:**

- засвоїти знання в області теорії і методики спортивної підготовки, основних закономірностей, принципів, засобів і методів, що застосовуються в теорії і практиці веслувального спорту;
- засвоєння техніки й тактики веслувального виду спорту;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

вміти:

- вдосконалювати професійно-педагогічні навички організації та проведення навчально-тренувальних занять з веслувального спорту.
- розвивати і вдосконалювати фізичні якості, техніко-тактичних умінь і навичок, особистісних психологічних показників веслярів;
- забезпечити необхідний рівень спеціальної підготовленості.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	нормативна	

	Напрямок підготовки 6.010202 Спорт	
	Спеціальність (професійне спрямування): Фізичне виховання	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		третій
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр
Загальна кількість годин – 90		7
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 год.	Освітньо- кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції
		8 год.
		Практичні, семінарські
		22 год.
		Самостійна робота
		60 год.
		ІНДЗ:
		Вид контролю: залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання 90 год. : 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (30% / 70%).

Навчальний курс «Веслування» покликаний сформувати у студентів уявлення щодо розуміння специфіки і видів веслувального спорту, знання з організації і розвитку веслування.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ до спеціалізації. Засоби та методи спортивної підготовки веслувальників.

Тема 2. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом.

Тема 3. Змагання та змагальна діяльність веслувальників.

Тема 4. Суддівство у видах веслувального спорту.

Змістовий модуль 2.

Тема 5. Організація і проведення занять у видах веслувального спорту.

Тема 6. Веслувальна біомеханічна система та її характеристика.

Тема 7. Організація групи у видах веслувального спорту.

Тема 8. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у веслуванні.

4. Організація курсу, залікові вимоги відповідно до ECTS.

Навчальна дисципліна «Веслування» включає **контрольний** розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль засвоєння професійних навичок;

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою модульних контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі модуля, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання.

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 8 балів;

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

а) планування підготовки та організації туристичного походу для школярів різних вікових груп;

б) проведення студентом аналізу рекреаційних зон та регіонів України;

в) доповнень та зауважень під час лабораторних та практичних занять.

Максимальна оцінка за виступ на практичному занятті – 5 балів; максимальна оцінка за практичні навички – 10 балів; слухне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді на засіданні гуртка або студентській конференції, наукової статті – від 5 до 20 балів;

б) за кращий серед однокласників результат студент отримує додатково 5 балів, за другий за рейтингом результат – 3 бали і за третій результат – 1 бал, але при умові, якщо показані результати перевищують запланований максимальний результат (більше ніж результат, оцінений в 10 балів);

Максимальна оцінка за один модуль складає 150 балів.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота													Сума	
Змістовий модуль №1							Змістовий модуль № 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	300
21	21	21	21	21	21	24	21	21	21	21	21	21	24	

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів

6. Підведення підсумків заняття 5 хв (6%)

7. Самостійна робота 20 хв. (24%)

Необхідно вибрати одну правильну відповідь по кожному із запропонованих питань.

1. Який з критеріїв спортивного відбору є найоб'єктивнішим на момент його проведення?

- 1) загальна фізична підготовка
- 2) спеціальна фізична підготовка
- 3) антропометричні дані

4) особистісні якості

2. Яка основна задача початкового спортивного відбору?

- 1) виявити найсильнішого спортсмена
- 2) виявити найбільш обдарованого і перспективного спортсмена
- 3) виявити найбільш обдарованого спортсмена
- 4) виявити найбільш перспективного спортсмена

3. Яка основна задача перспективного спортивного відбору?

- 1) виявити найсильнішого спортсмена
- 2) виявити найбільш обдарованого і перспективного спортсмена
- 3) виявити найбільш обдарованого спортсмена
- 4) виявити найбільш перспективного спортсмена

4. Який вік буде визначальним при перспективному відборі?

- 1) паспортний
- 2) біологічний
- 3) і паспортний, і біологічний (їх відповідність)
- 4) ніякої (не має істотного значення)

5. З якою метою звертають увагу на батьків спортсмена при відборі?

- 1) отримати психологічний портрет майбутнього спортсмена
- 2) виявити особистісні характеристики
- 3) виявити фізичну підготовку
- 4) виявити можливі межі зростання за морфологічними ознаками

6. Яке значення має зростання спортсмена при початковому відборі?

- 1) істотне
- 2) не значне
- 3) не має сенсу відбирати по зростанню на початковому етапі
- 4) значимість зростання залежить від виду спорту

7. Що відноситься до морфологічних критеріях відбору ??

- 1) розміри і вагу тіла і його частин
- 2) фізичні якості
- 3) фізична підготовленість
- 4) працездатність органів і систем організму

8. На якому етапі багаторічної спортивної підготовки найбільш складно проводити перспективний відбір і прогнозування?

- 1) на початковому
- 2) на етапі спортивної спеціалізації
- 3) на етапі спортивного вдосконалення
- 4) на етапі вищої спортивної майстерності

9. При приблизно рівних результатах в юнацькому віці кому віддається перевага за критерієм біологічної зрілості?

- 1) тому, хто випереджає своїх однолітків у фізичному розвитку
- 2) тому, хто відстає від своїх однолітків у фізичному розвитку
- 3) того, хто відповідає нормам фізичного розвитку для свого віку
- 4) не має значення

10. З якою метою виявляються обдаровані спортсмени?

- 1) для ефективної підготовки і досягнення максимальних результатів
- 2) для скорочення термінів підготовки
- 3) для збільшення термінів підготовки
- 4) для вдосконалення процесу підготовки

Зведена таблиця правильних відповідей на атестаційні питання

№ питання	Правильна відповідь
1	2
2	3
3	2
4	3
5	4
6	4
7	1
8	1
9	2
10	1

Критерій оцінки відповідей на питання:

- 90 - 100% правильних відповідей - оцінка «відмінно»
- 70 - 80% правильних відповідей - оцінка «Добре»
- 50 - 60% правильних відповідей - оцінка «задовільно»
- Менше 50% правильних відповідей - оцінка «Незадовільно»

Лекція 2.

Тема: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВИДІВ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ. МІЖНАРОДНІ Й НАЦІОНАЛЬНІ ОРГАНИ УПРАВЛІННЯ ВЕСЛУВАЛЬНИМ СПОРТОМ.

Мета:

освітня: ознайомити студентів з історією веслувального спорту; міжнародними й національними органами управління веслувальним спортом.

виховна: виробляти в студентів бажання добиватися певних результатів; виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно.

розвиваюча: навчитися вирішувати завдання шляхом застосування отриманих знань з даної теми.

Методи: розповідь, усне пояснення, контроль.

Дидактичні засоби навчання: навчальні посібники, відео.

Література:

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Немінущій Г.П. Історія розвитку веслувального спорту. Ростов-на-Дону 1995.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
6. А. К. Чупрун Гребний спорт. Підручник для ІФК. ФиС, М 1987

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподав.] / Ашмарин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

1. Організаційна частина заняття 5 хв (6%)

Перевірка присутніх студентів.

Перевірка готовності до заняття студентів.

2. Повідомлення теми, мети та основних завдань заняття

3. Актуалізація опорних знань студентів і контроль актуального рівня знань 20 хв. (24%)

Ключові слова: гребля, веслувальний спорт.

4. Мотивація навчальної діяльності студента: навчально-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Структурні елементи заняття, які забезпечують досягнення дидактичної і виховної мети. Їх зміст і послідовність 40 хв. (40%)

План

1. Причини виникнення греблі.
2. Гребля в стародавній Греції і Римської імперії.
3. Історія веслування в Україні.
4. Історія веслування в Європі.
5. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом.

1. Причини виникнення греблі.

Відомий норвезький етнограф і дослідник Тур Хейердал писав: "Людина плавав по річках із жердиною і веслами ... раніше, ніж став їздити на колесах по дорогах. "Хотілося б доповнити вислів відомого мандрівника власним припущенням, що з точки зору психології і фізіології, пересування людини по воді за допомогою підручних засобів (предтеча веслувального спорту) є по старовині шостим видом спорту після бігу, метання, боротьби, стрибків, гімнастики. Сьомим видом, як нам видається, після пересування по воді за допомогою сторонньої опори - є плавання. Хоча деяким це твердження, найімовірніше, здається спірним.

Спочатку люди полювали і рибалили зі в'язок очерету, потім стали плавати на звалилися у воду деревах. Перші човни представляли собою дерев'яні суду, видовбані або випалені зі стовбурів дерев, - човники, пироги з шматків кори, ялики зі шкір звірів, очерету й папірусу.

Якщо колесо, на думку археологів та істориків культури, було винайдено на Стародавньому Сході в четвертому тисячолітті до н.е., Тобто шість тисяч років тому, то човен, була винайдена ще раніше.

Зовсім недавно, в Швеції, в ході розкопок у містечку Хусебю на західному узбережжі країни археологами були виявлені затверділі шматочки смоли, якою люди неоліту, або нового кам'яного століття, закладають щілини і діри в своїх човнах, видовбаних з колод. Це залишки найдавніших у світі човнів.

Самі човни давно згнили, а от затверділа смола зберіглася. На шматочках смоли залишилися добре збережені відбитки пальців людини і кам'яних ножів. Вік знахідки, за оцінками керівника розкопок Бенгта Нурдквіста, становить 9.700 років.

В Іраку при розкопках могили давнього шумерського царя виявили срібну човен - каное, виготовлену 6 тисячоліть тому.

У Росії на березі озера Ладога, недалеко від Санкт-Петербурга, при земляних роботах з перебудови Маріїнської системи на початку 90-х років, був

знайдений видовбаний з дубу човен, вік якого, за оцінками археологів, перевищує 5 тисяч років.

У Воронезькій області на березі Дону був знайдений човен, зроблений древніми слов'янами 4 тисячі років тому.

Не викликає сумнівів, що паралельно з розвитком гребного судноплавства здійснювалася масова підготовка веслярів для цього самого популярного в давнину виду близької і далекої транспортування вантажів, товарів і людей.

Крім звичайних тренувальних занять, ймовірно чималий час відводилося на змагально-ігровий спосіб навчання, давно є засобом засвоєння людиною знань і умінь. Гра, найчастіше у формі спортивних змагань, використовується в якості особливого засоби навчання і виховання, що має специфічний зміст і цільову спрямованість залежно від психолого-вікових особливостей людини. Давню історію мають військові, спортивні та інші види ігор.

2. Гребля в стародавній Греції і Римській імперії.

Общеафінські ігри проводилися щороку, а кожен четвертий рік вони відзначалися з надзвичайною пишністю. Ці так звані Великі "Панафинеї" тривали шість днів. У їх програму входили змагання на колісницях, скачки, змагання веслярів та інші змагання. Для участі в змаганні вибиралися юнаки (Ефеб) в такому складі, щоб кожен з них представляв певну територіальну одиницю в Аттиці - Філу. У програму общеафінських ігор входили також змагання трієр. Кораблі з веслярами представляли різні конкуруючі між собою філи. Гонки трієр, по суті, були морським парадом, що демонстрував могутність і силу Афін.

Поети оспівували переможців змагань і хвалили їх рідний край. Сюжети, пов'язані з фізичною культурою, в VI ст. до н.е. стають головним змістом творів образотворчого мистецтва. Не тільки в розпису ваз, але і в зображеннях на монетах і в скульптурі улюбленими темами стають фізичні вправи і змагання атлетів, в тому числі веслярів.

У Римській імперії поряд зі змаганнями в цирку величезну популярність мали ігри, що проводяться в амфітеатрі. Амфітеатр представляв будова у формі еліпса, облямоване трибунами у кілька рядів. Разом з лазнями та циркум амфітеатр становив невід'ємну частину кожного більш-менш великого римського міста.

Технічний пристрій арени дозволяло перетворювати її в басейн. Великі риби, в тому числі акули і різні морські тварини (тюлені, морські леви та ін.) самі по собі уявляли цікаве видовище. Однак цвяхом програми були битви на воді - наумахії. У них брало участь кілька сотень і навіть тисяч веслярів і солдатів.

Для глядачів час, віддане цирку, арені або театру, було приємним дозвіллям, дійсно грою. Оцінювалася насамперед драматичність уявлення, напруженість - все те, що задовольняло пристрасті глядачів.

Для учасників римських ігор - візників, гладіаторів, борців з хижакками, веслярів - ігри представляли можливість добути засоби існування. У більшості своїй учасники готувалися до виступів за допомогою спеціальної фізичної підготовки. Для них це були не ігри, а важка обов'язок.

Завдяки Гомеру (900 р. до н.е.), який описував ще давніші, усно передані події, ми знаємо, що герої "Одіссеї" - аргонавти були не тільки прекрасними веслярами, вміло керували і вітрилами, а й воїнами, майстерно володіли луком,

мечем і списом. Тобто в сучасному розумінні, їх цілком можна було б назвати спортсменами-багатоборців.

Можна з великою часткою впевненості припускати, що змагання з веслування в тій чи іншій країні йшли пліч-о-пліч і розвивалися одночасно з розвитком річкового, озерного або морського судноплавства, як човново-веслового, так і парусно-веслового.

3. Історія веслування в Україні.

Судячи з археологічних і епічних даних, витоки судноплавства і мореплавства на території України можна шукати в стародавні часи: наскальні зображення судів, знахідки містких долбленок епохи неоліту біля Дону і Ладоги, Дніпра і Південного Бугу деталей та приладь більш великих суден.

На південних рубіжах Скіфії в VII-VI ст. до н.е. виникають міста Борисфеніди (Березань), Ольвія, Тіра, Пантікапей, Феодосія, Мірмекій та ін. Морем вони підтримували зв'язки з Афінами, Мілетом, Критом та іншими центрами античності. На верфях Пантікапея (Керчі) могло одночасно будуватися близько 30 судів, а гавань Феодосії вмщала до 100 кораблів. Країни та народи Причорномор'я повністю контролювали свої водойми.

Масштаби суднобудування на Русі в середині X століття при Ігорі та Ользі прекрасно показав візантійський імператор Костянтин Багрянородний. Майже вся країна всю зиму працювала на створення флоту, що спостерігали і пізньоантичні автори при будівництві флоту Скіфії в 269 р. до н.е. Навіть основний регіон остаточного комплектування флоту, у низовий Дніпра, зберігся.

Можна, звичайно, забивати умовний клин між Скіфією і Росією (хоча руські літописи, оповідаючи про похід 907 р. Олега на Царгород, прямо використовують назву "Велика Скіфія"), ігнорувати неолітичні човни і малюнки, аргонавтів і скіфів судноходів епохи Трої, флоти Левкона I і Евмела, інших приазовських царів. Але морські походи IX-XI ст. забути ніяк неможливо: 813 р. (Егіна), 842 г. (Амастриду), 844 р. (Севілья), 860 г. (Царгород) ... Ймовірно, Аскольд і Дір кинули на захоплення Царгорода всього 200 великих ладей. А візантійці від страху ще міцніше приладнали до Скіфії образ страшного "князя Роша", який за вісім століть до них пов'язували зі Скіфією Йосип Флавій та інші автори. Бойовий і торговий флот IX-XI ст. - Явна і яскрава історична реальність, яку при об'єктивному підході до вітчизняної історії нікому не можна забувати.

Звід даних з історії флоту приблизно з VII ст. є в книгах різних авторів, хоча б починаючи з А.Вісковатова і завершуючи Г.А.Аммоном середньовіччя дає по цій історії десятки пам'ятних дат. Тим більше, не поступається "новий час", яке все частіше починають з відкриття Нового Світу Колумбом.

Перші великі петровські суда наприкінці століття мало відрізнялися від "Орла" і "Фредеріка", а петровський флот Приазов'я - від "флотів Скіфії". Петро I спочатку, з 1696 робив ставку на галери (40-50 м довжини, 6 - ширини, 16-25 весел по борту, таран), подібності яких були широко відомі і до нашої ери. Не викликає сумнівів, що розвиток торговельного та військового флотів в Україні супроводжувалося, як і в інших країнах, навчанням багатьох поколінь моряків гребному мистецтву, в тому числі за допомогою спортивно-ігрових змагань.

У 1718 році, указом царя Петра I був заснований перший в світі яхт-клуб, якому було присвоєно назву "Невський флот". А вже в 1723 році Петро I створює

креслення та інструкції по споруді для "Невського флоту" однотипних гребних суден, на яких веслування і наймані веслярі.

Після Петра I веслування міцно увійшла в ділове життя. Великою популярністю стали користуватися прогулянки по воді. Міські управи проводили змагання професійних перевізників спочатку на суднах типу ялик, потім і на інших човнах. У 1858р. з середовища міського населення прибережної смуги Неви виникає перший гурток любителів веслування - "Моряк на всі руки", члени якого стали здійснювати регулярні водні прогулянки. Надалі клуб зареєстрував свій статут, і 21 березня 1860р. вперше був піднятий прапор Санкт-Петербурзького річкового яхт-клубу, який став родоначальником веслувального спорту спочатку в Петербурзі, потім і в Росії. Були розроблені Правила веслування і управління Гичка, і 31 липня 1860р. на річці Середньої Невкою відбулася перша гребна гонка, в якій брали участь на різних шлюпках перевізники, матроси і любителі веслування.

Окрім змагань на академічних човнах влаштовувалися також змагання на яликах і шлюпках-двійках. До початку XIX століття в багатьох великих містах вже існували клуби, культивували в основному академічну греблю. Однак в периферійних клубах часто культивували народну греблю. Так, наприклад, в 1897р. в гонках одеського Катерининського клубу брало участь до 60 судів народного веслування. Участь у змаганнях часто обмежувалося відсутністю човнів.

У більшості гребних клубів до 1917р. гребний інвентар здобувався на приватні кошти членів і частково на громадські кошти, зібрані по підписних листів.

У 1908р. був створений Всеросійський союз гребних товариств. Союз встановив зв'язок з ФІСА, після чого кількість міжнародних спортивних зустрічей збільшилася, хоча регулярні змагання так і не проводилися.

4. Історія веслування в Європі.

На жаль, зі скупих літературних джерел мало що відомо про розвиток веслування і підготовки веслярів в країнах Європи в історичний проміжок між античністю і раннім середньовіччям. Перші відомості про новий період у розвитку веслувального спорту доходять до нас з кінця XII століття.

У середньовічних містах Англії існували ігри змагального характеру, в яких міське населення брало активну участь. До цього періоду, а саме до 1175м., Відноситься велике оповідання про Лондоні і про життя городян, що дозволяє нам познайомитися і з змагальними іграми того часу. Воно належить перу священнослужителя Вільяма Фітца Стівена. У своєму творі, присвяченому життю архієпископа Кентерберійського Томаса Бекета, Фітц Стівен наближає до нас Лондон того часу.

Улюбленим розвагою лондонській молоді були ігри на воді, які зазвичай влаштовувалися на пасху. Посеред річки на жердині закріплювався щит. На кормі стрімко несеться човни з кількома веслярами стояв юнак, який мав потрапити списом у щит. Переможцем ставав той, хто, завдавши сильного удару, ламав спис об щит і при цьому міцно стояв на ногах. Однак часто траплялося так, що юнак промахувався і, втративши рівновагу, падав у воду, човен переверталася. Щоб підібрати опинилися у воді, на річці чергували рятувальні човни. З мосту і береги

за змаганнями спостерігали численні глядачі, завжди готові вшановувати переможця і посміятися над невдахою.

Найбільша кількість відомостей про цю гру відноситься до XIVв. Вона проводилася на воді і на суші, з рухомим і закріпленим кентеном різних розмірів і форм.

В Італії значне місце в народних святах ряду міст займали змагання з веслування. Святами на воді та змаганнями веслярів прославилася Венеція. Перші повідомлення про їх проведення у Венеції відносяться до 1300г., Проте історія їх виникнення, безсумнівно, відноситься до більш давніх часів. Найбільші змагання з веслування влаштовувалися 1 травня, вони включали елементи античної традиції та язичницьких звичаїв.

Змагання веслярів були частиною бойових ігор. Існує ряд документів, що свідчать про те, що в XIVв. вони входили в програму військового вишколу, яку контролювала міська управа. У відповідності з рядом постанов всі юнаки міста з 15 років, незалежно від стану, зобов'язані були у встановлені дні займатися стрільбою з арбалетів на одному з островів Венеції, куди молоді люди повинні були добиратися, змагаючись, на великих човнах. Таким чином, молодь вправлялася не тільки у стрільбі, а й у веслуванні.

У змаганнях з веслування брали участь гондоли і двухвісельні баркаси, а також великі галери з екіпажем в 50 чоловік. Протягом дня проводилося близько одинадцяти змагань. Старт давався пострілом, дистанція гонки дорівнювала 4 венеціанським милям (приблизно 7,5 км). У фінішу споруджувалася велика плавуча трибуна, призначена для іменитих людей міста, тут же вручалися нагороди переможцям: різнобарвні стрічки та грошові суми. Той, хто приходив до фінішу останнім, одержував у насмішку поросся.

Особливою популярністю користувалися регати жінок. У них брали участь дівчата і жінки з навколишніх сіл, які щотижня припливали на своїх човнах до Венеції на ринок.

Змагання з веслування проводилися і в інших італійських містах, а також на Сицилії. Там, де змагання з веслування були частиною народних свят, влаштовувалися різні змагання з плавання або пірнання.

Відомо, що вони проводилися у Венеції, Генуї, Болоньї, Римі та на Сардинії.

Самюел Пепис був очевидцем одного фехтувального поєдинку, який відбувся 27 травня 1667г. Перед великим числом глядачів фехтували на мечох м'ясник і човняр. У розпал жорстокої сутички меч випав з руки човняра, а м'ясник, ніби не помічаючи, що його супротивник беззбройний, завдав човняру сильний удар по зап'ястку, після якого той уже не зміг продовжувати поєдинок. Це явне порушення неписаних правил викликало гостру реакцію публіки. У лічені хвилини сцена заповнилася човнярами, які хотіли помститися м'ясникові за нечесні дії. У подальшій за цим бійці багато хто отримав поранення.

З цих дійшли до нас описів можна судити хоча б про те, що люди, що відбирали в човнярі, або зробили це заняття своєю професією, володіли, кажучи сучасною мовою, хорошою фізичною формою і спортивним духом.

Популярними спортивними видовищами в містах того часу були змагання з веслування. Професійні веслярі, що перевозили городян на човнах з одного берега Темзи на інший, демонстрували своє мистецтво у змаганнях, за якими спостерігали глядачі з обох берегів річки.

В кінці XVIII і початку XIX ст. в них стали формуватися перші клуби для тих, хто активно захоплювався яким-небудь видом спорту. Біля витоків цього процесу стояв аристократичний клуб стрільців з лука "Токсофіл", заснований в 20-ті роки XVIIIв. Він продовжував традиції середньовічних у стрільбі з лука, що стала основною розвагою дворянства. Наприкінці XVIIIв. стали виникати перші яхт-клуби, клуби веслярів і гравців у крикет.

Створення спортивних клубів відіграло важливу роль у залученні до спорту вищих верств англійського суспільства. Однак через їх обмеженої кількості та соціальної замкнутості клуби не могли послужити основою для поширення спорту серед широких народних мас. Це завдання було пізніше вирішено завдяки корінному перетворенню системи освіти в Великобританії. На початку XIX ст. в англійських школах почали освоювати і греблю. Змагання з веслування також проводилися спочатку в одній школі, а потім - між командами різних шкіл. Проникнення англійської спорту у Францію почалося в 30-ті роки XIX ст. У 1834г. на каналі де ла Війет були організовані перші змагання з вітрильного спорту, а з 1850р. регати стали влаштовуватися у Франції систематично. У 70-ті роки XIX ст. було проведено чемпіонат Франції з веслування. Розвиток парусного спорту супроводжувалося виникненням спортивних клубів і товариств. Наприкінці 80-х років біг став видом спорту, визнаним Союзом французьких атлетичних товариств, що об'єднував до того часу греблю, велосипедний спорт, фехтування, плавання і гри в м'яч. Поступово ця організація розпалася на окремі спеціалізовані союзи.

Наприкінці XIX ст. англійські види спорту стали активно проникати до Німеччини. Ще в середині 30-х років XIX ст. співробітники англійського торгового представництва організували в Гамбурзі клуб любителів веслування. Він послужив зразком для створення німецьких клубів з веслування в інших містах Німеччині. У 80-ті роки в країні налічувалося вже 66 таких клубів. Вони об'єдналися в єдину централізовану організацію, яка взяла на себе обов'язки організаторів змагань з веслування. Заснована в 1892 році Міжнародна федерація веслування - ФІСА - стала одним із засновників олімпійського руху. У квітні 1895р. Міжнародний олімпійський комітет проголосив програму олімпійських ігор, що складається з семи основних дисциплін: легкої атлетики, гімнастики, фехтування та боротьби, стрільби, водних видів спорту, велогонки, спортивних ігор. З водних видів спорту в програму змагань увійшли змагання на яхтах відповідно до правил Французького товариства вітрильного спорту, змагання на каное-одиначках відповідно до правил Англійського яхт-клубу, академічне веслування за правилами Італійського клубу з веслування. Згідно установкам Паризького конгресу приймати участь в іграх могли лише спортсмени-аматори.

Виключення було зроблено для фехтування: у фехтувальних поєдинках могли виступати вчителя фехтування. На початку квітня 1896р. всі підготовчі роботи було завершено. 6-14 квітня 1896р. в Афінах відбулися перші сучасні Олімпійські ігри. На превеликий жаль прибулих на них веслярів-академістів, сильний вітер і дощ змусили суддівську колегію скасувати гребні змагання, щоб не затьмарити проведення Першої олімпіади можливою загибеллю веслярів, які бажали змагатися незважаючи на негоду.

Представляється абсолютно не справедливим, що гребний спорт не фігурує в якості учасника Першої олімпіади навіть у довідниках FISA, хоча прибулі

спортсмени не брали участь у змаганнях не зі своєї вини і брали участь у всіх інших офіційних заходах Олімпіади. Проте на наступних Олімпійських іграх 1900 року в Парижі гребні змагання були проведені, і лише з цього часу йде, на жаль, офіційний відлік хроніки участі гребного спорту в Олімпійському русі. У 1901 році в Берліні створюється перший жіночий гребний клуб, в якому жінки, всупереч традиціям, що склалися, що веслування не для жінок, довели що вони є повноправними учасниками цього виду спорту.

За період з 1904 по 1927 року було створено спортивні гребні клуби в Парагваї (1904), Мозамбіку (1912), в Кореї в коледжі Чунг Анг була створена перша гребна команда (1916), в Бірмі і Рангуні були створені перші університетські гребні клуби (1923), в Брунеї був створений гребний клуб Мірі (1927). У 1931 році в Уругваї був проведений перший Южно-американський чемпіонат з веслувального спорту. Через шість років, у 1937 році, в Амстердамі, нідерландські конструктори створивши, перший у світі штучний гребний басейн, полегшили завдання підготовки спортсменів в країнах, де немає можливості цілий рік тренуватися на відкритій воді. Перший чоловічий Чемпіонат світу був проведений в Люцерні, в Швейцарії, тільки в 1962 році.

Через 53 роки після створення першого жіночого гребного клубу, в 1954 році, в Нідерландах був проведений перший Чемпіонат Європи для жінок, а в 1974 в Люцерні був організований перший Чемпіонат світу для жінок. За період з 1967 по 1974 роки Міжнародна федерація веслувального спорту (ФІСА) організувала і провела в 1967 році першу регату ФІСА для юніорів у Ратцебурге, через три роки в 1970 в Юаніне був проведений перший Чемпіонат ФІСА для юніорів, ще через три роки Федерація веслувального спорту вперше організувала першу зустріч для ветеранів веслування у Відні в 1973 році. У 1974 був проведений перший Чемпіонат ФІСА для веслярів легкої ваги. На Олімпійських іграх 1976 жіночі команди веслярів були вперше допущені на змагання. Два роки по тому ФІСА проводить перший чемпіонат для жінок-юніорів. У 1982 році була створена Азіатська федерація веслування, в Кубі на Іграх Центральної Америки в програму змагань вперше включені змагання веслярів, так само як і в Індії на Азіатських Іграх. З 1985 року Чемпіонатів ФІСА для юніорів та веслярів легкої ваги присвоєно статус Чемпіонатів світу. У 1992 році Міжнародна федерація веслувального спорту відзначає в Туріні своє 100-річчя, маючи у своєму складі національні федерації майже з 90 країн. У 1996 рік - у 100-річний ювілей Олімпійських ігор, тільки через 22 роки з часу проведення першого Чемпіонату для легковаговиків, в Атланті (США) вперше виступила ця категорія веслярів, розіграні перші комплекти олімпійських медалей. Олімпійські ігри стали потужним імпульсом для розвитку сучасного спорту, в тому числі веслування.

5. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом.

Міжнародна федерація веслувального спорту (ФІСА) (фр. Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron (FISA)) - організація, що займається розвитком академічного веслування в світі. Удосконалює систему проведення змагань, проводить чемпіонати світу, курирує міжнародні змагання і проводить роботу з розвитку виду спорту, розширенню географії, вдосконалення правил змагань, методики підготовки гребного інвентарю та розвитку водного туризму. Цю роботу виконують відповідні комісії в складі ФІСА.

ФІСА була заснована 25 червня 1892 року в Турині представниками Франції, Швейцарії, Бельгії та Італії у відповідь на зростаючу популярність веслування, і як наслідок, потреба в уніфікації правил щодо таких питань, як довжина дистанції, конструкція човна і вагових категоріях.

Першою регатою, організованої ФІСА був чемпіонат Європи, який був проведений в 1893 році в Орта, Італія.

ФІСА заснувала свою штаб-квартиру в Лозанні, Швейцарія в 1922 році.

ФІСА стала першою міжнародною спортивною федерацією, приєдналася до олімпійського руху для участі в перших Олімпійських іграх сучасності в 1896 році. Кожна країна має свою Федерацію або регулюючий орган, який відноситься входить в конгрес ФІСА.

Громадська організація «федерація веслового слалому України» (далі – ФВСУ) є добровільною неприбутковою всеукраїнською громадською незалежною організацією фізкультурно-спортивної спрямованості, яка об'єднує громадян України, іноземних громадян та осіб без громадянства, які перебувають в Україні на законних підставах, на основі спільності інтересів для реалізації мети та завдань, передбачених цим Статутом та не передбачає одержання прибутку від своєї діяльності.

1.2. ФВСУ у своїй діяльності керується Конституцією України, законами України «Про громадські об'єднання», «Про фізичну культуру і спорт», іншими нормативно-правовими актами, а також цим Статутом.

1.3. ФВСУ створена та діє на принципах:

- 1) добровільності;
- 2) самоврядності;
- 3) вільного вибору території діяльності;
- 4) рівності перед законом;
- 5) відсутності майнового інтересу їх членів (учасників);
- 6) прозорості, відкритості та публічності.

1.4. ФВСУ вільна у виборі напрямків своєї діяльності.

1.5. ФВСУ набуває статусу юридичної особи з дня її державної реєстрації в установленому чинним законодавством порядку.

1.6. ФВСУ володіє відокремленим майном, має самостійний баланс, рахунки в установах банків, в тому числі і валютні. ФВСУ користується рівними правами і несе обов'язки, пов'язані з її діяльністю, має печатку, логотип, емблему, прапор (хоругву), бланки і штампи з власною символікою та символіку, зразки яких затверджуються Президією ФВСУ. Символіка реєструється у встановленому законом порядку.

1.7. Діяльність ФВСУ поширюється на всю територію України.

6. Підведення підсумків заняття 5 хв (6%)

7. Самостійна робота 20 хв. (24%)

Необхідно вибрати одну правильну відповідь по кожному із запропонованих питань.

1. В якому році відбулися перші сучасні Олімпійські ігри?

- 1) 1948
- 2) 1896
- 3) одна тисяча дев'ятсот тридцять шість
- 4) 1894

2. Які за рахунком олімпійські ігри сучасності були проведені в Москві?

- 1) Перші
- 2) Двадцяті
- 3) Двадцять другі
- 4) Двадцять треті

3. Хто є президентом Олімпійського Комітету України з 2015 р.?

- 1) Леонід Тягачов
- 2) В'ячеслав Фетисов
- 3) Сергій Бубка.
- 4) Владислав Третяк

4. На якому континенті були проведені олімпійські ігри 2000 року?

- 1) Північна Америка
- 2) Європа
- 3) Австралія
- 4) Африка

5. На яких олімпійських іграх не брала участі більшість соціалістичних країн?

- 1) Токіо (1964)
- 2) Лос-Анджелес (1984)
- 3) Сеул (1988)
- 4) Мельбурн (1956)

6. В якому місті, брав олімпіаду, російські веслярі (плавці, легкоатлети) взяли участь самостійною командою вперше?

- 1) Атланта
- 2) Сідней
- 3) Афіни
- 4) Барселона

7. Спортсмени якого континенту жодного разу не вигравали Олімпійські Ігри у веслуванні на байдарках і каное?

- 1). Європи
- 2). Північної Америки

- 3). Африки
- 4). Австралії

8. За всю історію проведення олімпійських регат у веслуванні на байдарках і каное спортсмени якого континенту завоювали найбільше олімпійських медалей?

- 1). Азії
- 2). Європи
- 3). Південної Америки
- 4). Австралії

9. Скільки кілограм повинна важити човен байдарка-одиночка, щоб пройти контроль зважування на олімпійських іграх?

- 1). 8
- 2). 10
- 3). 11,5
- 4). 12

10. У якому місті відбулися післявоєнні Олімпійські Ігри 1948 роки?

- 1) Париж
- 2) Лондон
- 3) Берлін
- 4) Хельсінкі

Зведена таблиця правильних відповідей на атестаційні питання

№ питання	Правильна відповідь
1	2
2	3
3	3
4	3
5	2
6	1
7	3
8	2
9	4
10	2

Критерій оцінки відповідей на питання:

- 90 - 100% правильних відповідей - оцінка «відмінно»
- 70 - 80% правильних відповідей - оцінка «Добре»
- 50 - 60% правильних відповідей - оцінка «задовільно»

- Менше 50% правильних відповідей - оцінка «Незадовільно»

Лекція 3.

Тема: ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ ЯК ВИДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Мета:

освітня: ознайомити студентів з характеристикою веслувального спорту як виду спортивної діяльності.

виховна: виробляти в студентів бажання добиватися певних результатів; виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно.

розвиваюча: навчитися вирішувати завдання шляхом застосування отриманих знань з даної теми.

Методи: розповідь, усне пояснення, контроль.

Дидактичні засоби навчання: навчальні посібники, відео.

Література:

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Немінущій Г.П. Історія розвитку веслувального спорту. Ростов-на-Дону 1995.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
6. А. К. Чупрун Гребний спорт. Підручник для ІФК. ФиС, М 1987

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирантов и преподавателей] / Ашмарин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

1. Організаційна частина заняття 5 хв (6%)

Перевірка присутніх студентів.

Перевірка готовності до заняття студентів.

2. Повідомлення теми, мети та основних завдань заняття

3. Актуалізація опорних знань студентів і контроль актуального рівня знань 20 хв. (24%)

Ключові слова: гребля, вид спортивної діяльності.

4. Мотивація навчальної діяльності студента: навчально-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Структурні елементи заняття, які забезпечують досягнення дидактичної і виховної мети. Їх зміст і послідовність 40 хв. (40%)

План

1. Взаємодія спортсмена з зовнішнім середовищем.
2. Характер рухів і особливості рухової діяльності весляра
3. Рухові здібності весляра.
4. Силові здібності.
5. Швидкісні здібності (швидкість) і координаційні здібності.
6. Витривалість.
7. Захворювання і травми в гребному спорті.
8. Характеристика правил, що регулюють діяльність весляра.

1. Взаємодія спортсмена з зовнішнім середовищем

Будь-яка рухова діяльність людини здійснюється при його активній взаємодії із зовнішнім середовищем. Прийнято розрізняти штучну (керовану) зовнішнє середовище - в гребному спорті її складають човен, весла, умови гребного басейну, і природну зовнішнє середовище - її утворюють умови земної атмосфери, гравітації, а також водне середовище, що характеризується цілим рядом специфічних особливостей (Детальніше див. Розділ «Основи техніки»). Принциповою особливістю рухової діяльності спортсмена-весляра є рух в двох середовищах: повітряного і водного. Всю механічну роботу спортсмен здійснює, перебуваючи в повітряному середовищі, це обумовлює протікання фізіологічних процесів енергозабезпечення, терморегуляції і т.д. Тим часом зовнішнє опір руху весла і поступальному переміщенню човна створюється водним середовищем. У цьому неповторну своєрідність веслувального спорту.

2. Характер рухів і особливості рухової діяльності весляра

Перебуваючи в човні і взаємодіючи із зовнішнім середовищем, спортсмен здійснює комплекс рухів, які забезпечують переміщення човна. Ці рухи характеризуються високою координаційною складністю. Незважаючи на їх очевидні відмінності в різних видах веслування можна виділити деякі загальні закономірності, що становлять основу рухової діяльності весляра.

Циклічність - в ході тренувальної та змагальної діяльності весляр виконує безліч циклів рухів. Завдяки цьому досягається висока ступінь їх автоматизації,

забезпечується висока стабільність спортивної техніки, відтворюваність всіх складових частин і елементів циклу.

Безперервність послідовних рухів-найважливіша особливість раціональної техніки всіх видів веслувального спорту. Рухи рук і весла відбуваються по плавним еліптичним траєкторіях; зміна напрямку рухів сегментів тіла і весла повинна виконуватися без зупинки. Таким чином досягається злитість і взаємна узгодженість рухів.

Чергування напруги і розслаблення м'язів є найважливішою умовою збереження високої працездатності при циклічній роботі. Правда, повного розслаблення всіх м'язових груп при заняттях гребним спортом бути не може, так як постійно необхідно підтримувати напругу м'язів, що забезпечують збереження пози і утримання весла.

Збереження динамічної рівноваги на нестійкою опорі - специфічний компонент рухової діяльності в гребному спорті. Збереження балансу в човні забезпечується за рахунок постійного контролю і регулювання пози. У міру технічного вдосконалення навик збереження рівноваги автоматизується; свідомість спортсмена звільняється для контролю над важливими характеристиками техніки (темп, ритм, амплітуда гребка, зусилля), а також для вирішення тактичних завдань.

В процесі веслування м'язи спортсмена скорочуються в динамічному долає режимі (всі м'язові групи, які забезпечують пересування весла у воді і по повітрю), а також в ізометричному режимі (м'язові групи, що забезпечують збереження пози і утримання весла). Напруга м'язів в динамічному режимі, що уступає менш виражено, проте воно має місце і може використовуватися в спеціальній фізичній підготовці весляра на суші.

У класифікації фізичних вправ за їх основним вимогам до руховим якостям веслування відноситься до групи видів, які потребують переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру. Прийняте в фізіології спорту (В. С. Фарфель) поділ навантажень по зонах відносної потужності дозволяє додатково охарактеризувати змагальні вправи в гребному спорті. Так, дистанції 500 і 1000 м у веслуванні на байдарках і каное, а також 1000 м в академічному веслуванні відносяться до зони субмаксимальної потужності. Дистанція 2000 м в академічному веслуванні у кваліфікованих спортсменів знаходиться на кордоні зон субмаксимальної і великої потужності. У менш кваліфікованих веслярів, що проходять дистанцію за 8 хв і більше, це навантаження відноситься до зони великої потужності. До цієї ж зони належить дистанція 10 000 м, що входить в програму змагань з веслування на байдарках і каное.

М'язова активність і тривалість роботи визначають витрата енергії і процеси енергозабезпечення змагальної діяльності весляра.

3. Рухові здібності весляра

Гребля, як вид спортивної діяльності, пред'являє цілий ряд вимог до прояву різних рухових здібностей. Заняття веслуванням розвивають силові, швидкісні, координаційні здібності, а також витривалість.

Академічне веслування висуває великі вимоги до аналізатора, особливо проприоцептивному, осязательному, вестибулярному рецептору, периферичному зору і слуху.

Гребля сприяє розвитку скелетних м'язів, особливо м'язів спини, верхнього плечового пояса, м'язів живота і нижніх кінцівок, т. Е. Великих м'язових масивів. Сумарна витрата енергії в академічному веслуванні великий. У чоловіків - 5200-5600 ккал, у жінок - 4200-4800. МПК - 62 мл / кг / хв у чоловіків. Частота дихання весляра збігається з ритмом рухів і дорівнює в середньому 30-40 экс. в хв. В процесі гонки дихання змінюється, наприклад на фініші воно збільшується (частішає). Раціональне дихання дуже важливо для весляра. Легенева вентиляція у кваліфікованих веслярів досягає до 150 л/хв, це стає можливим за рахунок збільшення глибини дихання. Дихальна мускулатура добре розвинена у веслярів. ЖЕЛ може досягати 6 і більше літрів у чоловіків і 4 і більше літрів у жінок. Робота весляра проходить, як правило, в анаеробному режимі. Споживання кисню у висококваліфікованих спортсменів може досягати 5-5,5 л / хв. Кисневий запит при веслуванні на дистанції 1500-2000 м в середньому становить 50-60 л, кисневий борг дорівнює 20-30% по відношенню до запиту. ЧСС в спокої в середньому дорівнює 40-50 уд / хв, а під час гонок може досягти 160-200 і більше уд / хв. У веслярів при провідці весел в воді має місце короткочасне напруженні, яке ускладнює венозний приплив у праве передсердя і цим трохи ускладнює роботу серця. Натуживание також веде до підвищення венозного тиску. Після інтенсивних тренувань 24 (змагань) і охолодження (переохолодження), особливо навесні і восени, у веслярів в сечі нерідко з'являється білок.

4. Силові здібності.

Форми прояву силових здібностей людини різноманітні. У гребному спорті основними з них є: власне силові здібності (максимальна м'язова сила); швидкісно-силові здібності і силова витривалість. Власне силові здібності можуть виявлятися в умовах, коли необхідно розвинути максимальну (граничну) м'язову напругу. У гребному спорті подібні умови можуть створюватися при виконанні перших стартових гребків на дистанції, при значному ускладненні човни і при максимально напруженій роботі в гребному басейні. Проте і в тих випадках, коли напруга м'язів значно менше максимального, високі власне силові здібності утворюють фон прояви ефективних зусиль. Слід зазначити, що на дистанції 500 м у веслуванні на байдарках і каное спортсмени при виконанні тягне зусилля в кожному гребку реалізують до 45% індивідуального максимуму силових здібностей; в академічному веслуванні на дистанції 2000 м ця реалізація становить близько 25-30%. Вправи, спрямовані на

підвищення максимальної м'язової сили, - невід'ємний компонент тренування веслярів. Важливим наслідком їх систематичного застосування є збільшення м'язової маси. Для веслувального спорту ефект вкрай важливий, оскільки потужність, що розвивається на веслі, безпосередньо залежить від маси скелетної мускулатури спортсмена (В. Б. Іссурін, І. В. Шаробайко, 1983). Власне силові здібності весляра можуть оцінюватися за величиною максимальної ізометричної сили, що розвивається при імітації 25 гребка на суші, а також за результатами в неспецифічних силових випробуваннях (тяга і жим штанги лежачи і т. П.). Швидкісно-силові здібності проявляються в таких формах: максимальна концентрація сили при виконанні захоплення, що забезпечує швидке наростання зусилля на лопаті весла; досягнення максимального темпу гребли при збереженні високих зусиль на лопаті весла. Очевидно, що в обох випадках прояв швидкісно-силових здібностей безпосередньо залежить від володіння технікою веслування. У той же час і саме оволодіння раціональної та ефективної технікою можливо лише при створенні бази швидкісно-силових якостей, цілеспрямовану підготовку нервово-м'язового апарату спортсмена до швидкісно-силових напружень. Найбільш яскравим прикладом прояву швидкісно-силових здібностей при веслуванні є виконання стартового прискорення, при якому веслярі прагнуть розвинути максимальні зусилля на лопаті весла при захопленні і максимальний темп. Якщо перші гребки в більшій мірі обумовлені проявом власне силових здібностей, то наступні у все зростаючій мірі вимагають мобілізації швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силові здібності весляра можна оцінити за часом проходження короткого відрізка зі старту, по швидкості наростання зусилля при гребку або при його ізометричній імітації на суші. В останньому випадку, застосувавши реєструючу апаратуру, можна визначити максимальну м'язову силу, час її досягнення і характер наростання зусилля. Встановлено (К. Ю. Шубін, 1984), що швидкість наростання зусилля при максимальному м'язовому напрузі в більшій мірі визначає швидкість і потужність веслування на дистанції, ніж величина максимальної ізометричної сили, яка досягається, як правило, на 2-3-й з 26 напруги. Однак основним джерелом підвищення швидкісно-силових здібностей є збільшення максимальної м'язової сили. Цю обставину необхідно враховувати при плануванні і побудові силового тренування у веслуванні. Силова витривалість - здатність протистояти втомі при виконанні тривалого навантаження, що вимагає прояви значних за величиною зусиль. Залежно від характеру напруження м'язів розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. У всіх видах веслування обидві ці різновиди проявляються в комплексі: статична силова витривалість необхідна для утримання весла і збереження робочої пози, динамічна силова витривалість - для виконання на дистанції більшого числа гребків без зниження вкладених в них зусиль.

4.1. Характеристика спеціальної силової підготовленості

Зміст спеціальної силовій підготовленості весляра вдається визначити при аналізі особливостей прояву різних силових здібностей. Безпосередньо силові здібності реалізуються через м'язові зусилля; вони, в свою чергу, створюють сили, що діють на весло, човен (підніжка, сидіння, дно човна), а в кінцевому рахунку на середу, викликаючи відповідні сили з її боку. Ось чому біомеханічні характеристики дії сили доповнюють аналіз прояву силових здібностей; намічають об'єктивні орієнтири для спеціалізованих силових вправ (див. табл. 1).

Таблиця 1

Зміст і особливості прояву спеціальної силовій підготовленості

Компонент спеціальної силовій підготовленості	Особливості прояву	Біомеханічна характеристика
Динамічна та статична м'язова сила	Тягне сила, що прикладається до весла на старті - гранична мобілізація. Утримання робочої пози на старті - максимальна напруга пізнав м'язів.	до 57 кг - каное, до 53 кг - байдарка. Сила поздовжнього тиску на підніжку - до 40 кг. Поздовжнього тиску на подушку каное - до 32 кг. Момент сили, що діє на хребет.
Швидкісносилові здібності	Максимальний темп веслування. Швидкість наростання сили, що прикладається до весла. Максимальна потужність граничного навантаження	130-150 гр / хв - байдарка, 75-85 гр / хв - каное. Досягнення максимальної сили через 0, 2-0, 3 часу опори. До 650 Вт - байдарка, до 530 Вт - каное.
Силова витривалість (динамічна і статична)	Збереження величини і характеру прикладання сили до весла на протязі всієї дистанції. Збереження раціональної робочої пози і утримання хвата весла протягом всієї дистанції.	Механічна робота на дистанції 1000 м: до 8200 кгм - байдарка, до 8400 кгм - каное. Сумарний імпульс сили тиску на підніжку, подушку, цев'є.

Різні силові здібності в різному ступені можуть розкриватися в специфічній діяльності весляра. Їх повної реалізації перешкоджає, в першу чергу, координаційна

складність техніки; показано, що більш технічно підготовлені спортсмени повніше розкривають при веслування свій потенціал швидкісно-силових здібностей і силової витривалості (приблизно на 80-85%) на відміну від веслярів з гіршого технікою (у них реалізація складає менше 80%).

Іншим чинником, що обмежує розкриття силових здібностей, є характер рухової діяльності весляра. Відомо, що максимальна м'язова сила може бути проявлена або при граничній величині обтяження, або при максимальному ізометричному напрузі м'язів. Ні того, ні іншого в природній м'язовій діяльності при веслування на байдарках і каное не зустрічається. Виходить, що навіть при найбільш напруженому силовому стартовому режимі весляр реалізує не більше 60% максимальної сили м'язів, що забезпечують виконання гребка.

Отже, в структурі спеціальної підготовленості весляра швидкісно-силові здібності і силова витривалість безсумнівно мають високу значимість, оскільки мають тенденцію до найбільшого розкриття в специфічній діяльності. Яка ж роль максимальної м'язової сили? Вона також дуже велика, незважаючи на те, що безпосередньо в робочій діяльності весляра не виявляється.

По-перше, запас максимальної м'язової сили забезпечує ефективність роботи в найбільш напружених силових режимах веслування, попереджаючи локальну ішемію м'язів і ризик травматизації сухожилів.

По-друге, максимальна м'язова сила безпосередньо визначає прояв швидкісно-силових здібностей в режимі обтяжень, що становлять 50% від максимуму.

По-третє, максимальна м'язова сила залежить від м'язової маси, а вона, в свою чергу, істотно визначає величину сумарної енергопродукції. За інших рівних умов спортсмен з більшою м'язовою масою володіє і більшою м'язовою силою, і великими енергетичними можливостями.

Морфофункціональні передумови силових здібностей визначають індивідуальне своєрідність спеціальної силової підготовленості, відносно велику схильність до швидкісно-силової або більш тривалій роботи. Такими основними передумовами є:

- Склад м'язів;
- Тотальні розміри і склад тіла;
- Енергетичні можливості;
- Топографія м'язового розвитку,

Склад м'язів - співвідношення швидких і повільних м'язових волокон (БМВ і ММВ). Як відомо, БМВ характеризуються великими розмірами, високою активністю ферментів гліколізу більшою скорочувальною здатністю, слабкою окисною здатністю через малого числа мітохондрій і швидкою стомлюваністю, ММВ, навпаки, мають багато мітохондрій і високу окислювальну здатність, менші розміри і скоротливі здібності і меншу стомлюваність. Очевидно, що спортсмен з

високим вмістом БМВ схильний до швидкісносилової роботи і менш схильний до прояву високої силової витривалості. Високий вміст ММВ створює передумови більш ефективної роботи на силову витривалість. У практиці підготовки веслярів ця різниця спортсменів вдається простежити за співвідношенням величин граничної потужності, що зафіксована при короткочасної і тривалої навантаженні на тренажері. У "швидкісносилових" веслярів це співвідношення - 1, 45 і більше, у "стаєр" - 1, 25 і менше.

Тотальні розміри (довжина і маса тіла), а також склад тіла (абсолютне і відносне зміст м'язової, жирової та кісткової тканини). Абсолютна величина м'язової маси найвиразніше визначає прояв м'язової сили, дещо менше - швидкісносилових здібностей, ще менше - впливає на прояв силової витривалості. Негативний вплив підвищеного вмісту жирової тканини найбільше позначається на прояві силової витривалості. Оптимальні показники відносної м'язової маси у веслярів на байдарках і каное становлять - 53 - 55% у чоловіків, 49,5 - 52% у жінок; відносний вміст жирової тканини - 6 - 5% і 8 - 12% відповідно.

Енергетичні можливості спортсменів істотно обумовлюють прояв різних силових здібностей. Короткочасні швидкісносилові навантаження вимагають високої мобілізації анаеробної алактатної енергопродукції. Граничні навантаження на силову витривалість тривалістю 2 і 4 хв супроводжуються накопиченням лактату в крові до 18-20 мМ / л. Мабуть, робота на силову витривалість супроводжується дещо більшою активацією гліколізу, ніж звичайна веслування аналогічної інтенсивності (можливо, це пов'язано з різким збільшенням статичних компонентів навантаження і локальною ішемією м'язів, підсилює продукцію лактату).

Топографія м'язового розвитку - переважний розвиток окремих м'язових груп (підвищення сили, локальної м'язової витривалості, гіпертрофія), обумовлене вродженою схильністю і тренуванням. Цей фактор істотно визначає індивідуальні відмінності і обмеження в прояві силових здібностей. Наприклад, недостатня локальна м'язова витривалість м'язів попереку буде лімітувати прояв силової витривалості у специфічній роботі каноести. Дівчатам-байдарочницям, при відносно сильною мускулатури тулуба властиво, найчастіше, недостатня силовий розвиток м'язів плечового пояса.

4.2. Вплив силових здібностей на спортивну результативність

Вплив силових здібностей на спортивну результативність може бути оцінений за даними статистичного дослідження взаємозв'язку (зазвичай для цього розраховуються коефіцієнти І парної кореляції між зіставляється показниками) або на основі змістовного аналізу.

З міркувань змістовного характеру, очевидно, що оскільки максимальна м'язова сила безпосередньо в специфічній діяльності весляра не виявляється, зв'язок її показників з результативністю не пряма, а непряма. Показники швидкісно-силових

здібностей і силової витривалості повніше відображають специфіку робочої діяльності (зрозуміло, в специфічних випробуваннях); їх вплив на ефективність робочої діяльності більш явне, але сила цього впливу у різних спортсменів на успішність їх виступів неоднакова. Крім того, слід пам'ятати, що спеціальна силова підготовленість - один з декількох факторів, що визначають результативність весляра. Існує безліч варіантів компенсації недоліків одних якостей за рахунок посиленого розвитку інших, але можливості цієї компенсації не безмежні.

5. Швидкісні здібності (швидкість) і координаційні здібності.

Існуючі елементарні форми швидкості (латентний час рухової реакції, швидкість одиночного необтяжені руху і частота необтяжених рухів) щодо мало проявляються в гребному спорті. У чистому вигляді швидкість особливо проявляється на старті, коли спортсмену необхідно скоротити час реакції на команду стартера. У всіх інших випадках швидкість проявляється в комплексі з іншими якостями.

Основним джерелом підвищення швидкісно-силових здібностей є збільшення м'язової сили. Це пояснюється тим, що швидкісні здібності в значно меншій мірі схильні до тренуванні і в більшій мірі залежать від вроджених задатків. Проте швидкісні здібності можуть бути розвинені в певних межах за рахунок цілеспрямованих швидкісних вправ. Значення цих вправ найбільш велике в тренуванні юних веслярів, оскільки їм властиві велика збудливість і лабільність нервово-м'язового апарату, велика пластичність формування навичок.

Координаційні здібності проявляються в гребному спорті в наступних основних формах: при оволодінні новими рухами або їх різновидами; при необхідності швидкої перебудови рухів через раптові перепади зовнішніх умов (порив вітру, хвиля і т. п.); при збереженні рівноваги і досягнення узгодженості в діях партнерів по екіпажу.

Оволодіння новими рухами - найбільш характерний момент навчання техніці в ході початкової підготовки; надалі руховий досвід спортсменів постійно розширюється. Уже на вищих щаблях спортивно-технічної майстерності гребців доводиться вивчати нові варіанти рухів в процесі освоєння все більш високих швидкостей, а також при тренуванні на тренажерах. Нові різновиди рухів можуть бути обумовлені дією збивають факторів (вітер, хвиля, перебіг і т. Д.).

Перебудова рухів спортсменів при різкому пориві вітру, проходженні хвилі або раптовою появою перешкоди на курсі човна може проводитися в двох напрямках: перше зупинка і утримання балансу для запобігання перевероту (цей прийом допустимо в тренуванні і характерний для менш кваліфікованих веслярів); друге - зміна структури рухів з метою збереження рівноваги і мінімального зниження швидкості ходу човна, що характерно для підготовки кваліфікованих спортсменів.

Розвиток почуття рівноваги - невід'ємний компонент рухової діяльності весляра. У міру вдосконалення техніки навик збереження рівноваги автоматизується і не вимагає постійного усвідомленого контролю. Такий контроль стає необхідним при ускладненні зовнішніх умов, зміні обстановки і т. Д. Необхідно відзначити, що незначні втрати рівноваги можуть бути малопомітні при спостереженні, але вони, як правило, призводять до погіршення якості гребка і зниження швидкості ходу човна. Удосконалення здатності зберігати динамічну рівновагу при веслуванні представляє вкрай важливе завдання в зв'язку не тільки з досягненням більш високих спортивних результатів, а й забезпеченням безпеки займаються.

Досягнення узгодженості в діях партнерів по екіпажу є координаційну завдання, специфічну для веслувального спорту. Є багато прикладів, коли веслярі високого класу, що володіють ефективною індивідуальною технікою, були не в змозі пристосувати її для командної греблі і виступали тільки в одиночках. Питання визначення та вдосконалення координаційної здібності, забезпечення узгодженості і високої ефективності командних дій вкрай важливий для веслувального спорту і до теперішнього часу залишається ще відносно мало вивченим.

6. Витривалість.

В теорії фізичного виховання витривалість визначена як здатність протистояти втомі в будь-якої діяльності. Прийнято розрізняти спеціальну, змагальну, швидкісну, загальну і силову витривалість.

Спеціальна витривалість - витривалість, демонстрована у виконанні тривалих вправ у веслуванні зі швидкістю нижче змагальної. Подібна робота виконується не нижче рівня порога анаеробного обміну і забезпечується переважно за рахунок аеробного енергопродукції; вона характеризується більш низькими, у порівнянні з змагальними, темпом, зусиллям і потужністю.

Змагальна витривалість - це витривалість при проходженні змагальної дистанції або при виконанні вправ, що моделюють змагальний режим навантаження. В останньому випадку всі характеристики рухів (швидкість, темп, ритм, амплітуда гребка і т. Д.) Повинні бути максимально наближеними до змагальних.

Швидкісна витривалість - витривалість при виконанні вправ зі швидкістю проходжень вищою, ніж змагальна. Така робота характеризується специфічними вимогами до енергозабезпечення (переважно анаеробна постачання енергії), техніці греблі (вищі темп, потужність), прояву швидкісно-силових здібностей.

Загальна витривалість-витривалість, демонстрована у виконанні тривалих неспецифічних вправ (біг, пересування на лижах, плавання і т. П.) Помірної інтенсивності. Енергозабезпечення при цьому головним чином здійснюється за рахунок аеробних процесів. Вправи для розвитку загальної витривалості - ефективний засіб підвищення аеробних можливостей спортсменів-веслувальників.

Силова витривалість є компонентом силових здібностей і відображає прояв якості витривалості.

7. Захворювання і травми в гребному спорті.

Академічне веслування і веслування на байдарках і каное характеризуються стереотипними циклічними рухами. Значне навантаження припадає на верхній плечовий пояс, м'язи спини, живота і нижніх кінцівок. Стереотипні циклічні рухи в поперековому відділі хребта часто призводять до перевантаження попереково-крижового відділу хребта та виникнення попереково-крижових радикулітів. Найбільш уразливими ланками опорно-рухового апарату у представників академічного веслування є колінний, ліктьовий суглоби і стопа. Для спортсменів, які займаються веслуванням на байдарках і каное, характерна порівняно рівномірна локалізація опорно-рухового апарату. Найчастіше вражаються області поперекового відділу хребта і гомілковостопного суглоба.

Кількість гострих травм опорно-рухового апарату у веслярів становить відповідно 50,76% (академічне веслування) і 55,42% (веслування на байдарках і каное).

Для веслярів характерні травми менісків і бічного зв'язкового апарату. Спостерігаються також удари і поранення, питома вага яких незначний.

У веслярів-байдарочників найбільш поширені комбіновані ушкодження капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба, а у гребцов-академістів цей вид захворювань зустрічається порівняно рідко. Крім того, спостерігається суттєва різниця в частоті травм міоентезического апарату. Так, у веслярів-байдарочників пошкодження міоентезического апарату майже не зустрічаються, а у веслярів-академістів травми м'язів і сухожилів становлять близько 8,5% всієї патології. Причому слід зазначити, що найчастіше травмуються м'язи і сухожилля.

У спортсменів, що займаються академічним веслуванням, переломи спостерігаються значно рідше, ніж у веслярів-байдарочників, і в основному вони локалізуються в області кисті і гомілковостопного суглоба. Вивихи, навпаки, частіше зустрічаються у веслярів-академістів і значно рідше у байдарочників. Локалізуються вивихи в обох видах веслування досить часто в області плечового суглоба.

Структура хронічних захворювань приблизно однакова, хоча є деякі відмінності. Найбільшого поширення набули захворювання хребта: остеохондрози, спондилоартрози, початкові прояви спондильозу, аномалії розвитку попереково-крижового відділу хребта і т. Д., Що становлять у представників академічного веслування 18,3% всієї патології. Захворювання хребта у веслярів-байдарочників діагностуються значно рідше.

Друге місце після патології хребта займають періостіти і динамічні періостеопатії, а також хронічні міозити, міоентезіти і паратеноніти. В обох видах

веслування найбільш часто зустрічаються хронічні паратеноніти ахіллового сухожилля, а також тендовагініти області передпліччя і стенозуючі лігаментіти.

Серед хронічних захворювань колінного суглоба слід зазначити деформуючий артроз, хвороба Кеніга, хвороба Гоффа, мікротравматизації капсульно-зв'язкового апарату, меніскопатія, мікротравматичні тендопатія власної зв'язки надколінника.

Найбільш часто зустрічаються захворювання і травми у веслярів: простудні, фурункулез, потертості в області сідниць і пахвових западин, мозолі, тендовагініт розгиначів кисті, попереково-крижовий радикуліт, перевтома, перенапруження.

Причинами цих захворювань зазвичай є: недотримання вимог гігієни, неправильні організація і методика тренування, що призводять до надмірного навантаження, що перевищує функціональні можливості даного спортсмена в цей період. Знання перших проявів хвороби допоможе тренеру визначити важливість своєчасної лікарської консультації.

8. Характеристика правил, що регулюють діяльність весляра.

Характеристика правил, що регулюють діяльність весляра, визначається організацією занять, яка передбачає: вибір місця занять, підготовку інвентарю, облік метеоумов, вибір місця тренера для проведення занять, визначення форми проведення занять, вжиття заходів щодо попередження травм і нещасних випадків.

При виборі місця занять необхідно враховувати контингент займаються, завдання занять, метеорологічні умови, стан акваторії. Підготовка інвентарю здійснюється з урахуванням контингенту що займаються, а також індивідуальних даних спортсмена, завдань і спрямованості занять.

6. Підведення підсумків заняття 5 хв (6%)

7. Самостійна робота 20 хв. (24%)

Необхідно вибрати одну правильну відповідь по кожному із запропонованих питань.

Тестові завдання

Необхідно вибрати одну правильну відповідь по кожному із запропонованих питань. Час - 5-10 хвилин.

До якої групи видів спорту відноситься плавання?

- 1) циклічні
- 2) ациклічні
- 3) змішані
- 4) повторно-інтервальні

Яке поняття техніки найбільш доцільно застосовувати в підготовці спортсменів?

- 1) ідеальна
- 2) зразкова
- 3) правильна
- 4) раціональна

Назвіть критерій раціональності рухових дій в техніці?

- 1) краса рухів
- 2) відповідність сучасному еталону (зразком)
- 3) ефективність вирішення рухового завдання
- 4) правильність виконання

Що таке темп?

- 1) кількість рухів на дистанції
- 2) кількість рухових циклів, виконаних за одиницю часу
- 3) кількість вдихів-видихів
- 4) тривалість рухового циклу

Що означає «фаза руху»?

- 1) те ж, що і ритм
- 2) те саме, що і темп, тотожне поняття
- 3) частину руху, що має свої конкретні особливості
- 4) цілий рух

Що означає стабільність техніки?

- 1) збереження узгодженості рухів
- 2) досить тривале збереження загальної структури та узгодженості рухів під впливом стомлення без зниження її (техніки) ефективності
- 3) незмінний темп
- 4) незмінний ритм

Які основні групи методів навчання Ви знаєте?

- 1) словесні, наочні, практичні
- 2) словесні, наочні
- 3) наочні, практичні
- 4) емпіричні, словесні

Що означає принцип прикладної спрямованості?

- 1) прикладати теоретичні знання на практиці
- 2) практичне використання умінь і навичок в житті

- 3) займатися спортом
- 4) теоретичні дослідження

До якої групи методів відносяться команди тренера?

- 1) до наочним
- 2) до практичних
- 3) до словесних
- 4) до статичних

До якої групи методів відноситься жестикуляція тренера?

- 1) до наочним
- 2) до практичних
- 3) до словесних
- 4) до статичних

Зведена таблиця правильних відповідей на атестаційні питання

№ вопроса	Правильный ответ
1	1
2	4
3	3
4	2
5	3
6	2
7	1
8	2
9	3
10	1

Критерій оцінки відповідей на питання:

- 90 - 100% правильних відповідей - оцінка «відмінно»
- 70 - 80% правильних відповідей - оцінка «Добре»
- 50 - 60% правильних відповідей - оцінка «задовільно»
- Менше 50% правильних відповідей - оцінка «Незадовільно»

Лекція 4.

Тема: МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ.

Мета:

освітня: ознайомити студентів з історією веслувального спорту; міжнародними й національними органами управління веслувальним спортом.

виховна: виробляти в студентів бажання добиватися певних результатів; виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно.

розвиваюча: навчитися вирішувати завдання шляхом застосування отриманих знань з даної теми.

Методи: розповідь, усне пояснення, контроль.

Дидактичні засоби навчання: навчальні посібники, відео.

Література:

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Немінущій Г.П. Історія розвитку веслувального спорту. Ростов-на-Дону 1995.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
6. А. К. Чупрун Гребний спорт. Підручник для ІФК. ФиС, М 1987

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподав.] / Ашмарин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

1. Організаційна частина заняття 5 хв (6%)

Перевірка присутніх студентів.

Перевірка готовності до заняття студентів.

2. Повідомлення теми, мети та основних завдань заняття

3. Актуалізація опорних знань студентів і контроль актуального рівня знань 20 хв. (24%)

Ключові слова: гребля, .

4. Мотивація навчальної діяльності студента: навчально-пізнавальні, професійні мотиви, мотиви самовизначення.

5. Структурні елементи заняття, які забезпечують досягнення дидактичної і виховної мети. Їх зміст і послідовність 40 хв. (40%)

План

1. Особливості побудови спортивних човнів в академічному веслуванні. Загальні та специфічні поняття та терміни.
2. Характеристика конструкцій човнів в веслуванні на байдарках та каное.
3. Основні характеристики весел в веслуванні на байдарках та каное.
4. Характеристика човнів та весел в байдарках та каное в гребному слаломі.
5. Відмінності побудови весел в парному та распашному веслуванні.
6. Побудова човнів та весел в веслуванні на брагонботах.

1. Особливості побудови спортивних човнів в академічному веслуванні. Загальні та специфічні поняття та терміни.

В основу споруд для веслувального спорту покладено історичні традиції, що зробили істотний вплив на розвиток їх типології.

Створення перших споруд - гребних клубів - сягає початку ХІХ століття, коли в Англії були винайдені спеціально призначені для змагань спортивні човни (прямий прототип сучасних). Будівництво гребних клубів отримало швидке поширення в різних країнах світу завдяки численним гребців-любителям - співробітникам англійських торгових і колоніальних місій, перебування яких за кордоном неодмінно супроводжувалося будівництвом споруд для улюбленого виду спорту. Дореволюційні гребні клуби, побудовані за англійськими зразками в багатьох містах Росії, послужили основою при формуванні масових післяреволюційних типів споруд, які отримали офіційну назву гребних баз.

Сучасні гребні бази являють собою спеціалізовані комплекси з об'ємних і площинних споруд біля водойм.

ПЛАНУВАННЯ (передпроектні дослідження)

Основними моментами, що впливають на рівень раціональності баз веслувального спорту, є вибір акваторії, розрахункові показники, визначення складу споруд (приміщень).

Вибір акваторії

Акваторія гребних баз повинна забезпечувати ведення повноцінних тренувальних занять і змагань. Змагальними акваторіями можуть служити різні водойми, що дозволяють виробляти відповідну розмітку гоночної дистанції і відповідають сучасним спортивно-технологічним вимогам веслувального спорту, а також спеціально побудовані для змагань гребні канали.

Іншим не менш істотним фактором при виборі акваторії є визначення її пропускної здатності. Визначаючи пропускну здатність акваторії, необхідно виходити з її потенційної можливості. Вихідними даними можуть послужити виявлені за допомогою фахівців можливу кількість займаються в цьому ареалі і усереднені питомі диференційовані показники (розміри дзеркала води) для екіпажів (човнів). Розрахунок слід проводити виходячи з тижневого тренувального циклу. Потенційна пропускну здатність акваторії повинна служити верхньою межею для загальної (сумарної) пропускної здатності гребних баз, т. Е. Певного (лімітованого) його кількості для даної акваторії.

При визначенні критерію пропускної спроможності бази або її розрахункової одиниці слід виходити з поняття "комплекти човнів" - заданого фіксованого співвідношення човнів різних типів і класів, що забезпечують (відповідно до методичних вимог спортивно-тренувального процесу) підготовку повних залікових команд. Комплекти, як укрупнені показники, дозволяють розрахувати необхідні допоміжні приміщення (споруди), формувати комплекси різного функціонального призначення і значимості в діапазоні від вузькоспеціалізованих до універсальних комплексів (баз), що охоплюють кілька видів веслувального спорту.

Функціональні (спортивно-технологічні) вимоги

Залежно від виду гребного спорту бази можуть призначатися для академічного веслування, для веслування на байдарках і каное, для народного веслування або бути універсальними. При цьому число човнів різного класу для кожного виду веслування - не менше одного комплекту. Комплект човнів включає:

- Для академічного веслування 44 човни (в тому числі одиночок - 7, двійок парних - 6, двійок орних без рульового - 7, двійок орних з рульовим - 3, четвірок парних - 6, четвірок орних без рульового - 2, четвірок орних з рульовим - 9 і вісімок - 4);
- Для веслування на байдарках і каное 40 човнів (в тому числі байдарок-одинаків - 16, байдарок-двійок - 6, байдарок-четвірок - 4, каное-самотнім чек - 8, каное-двійок - 4, багатомісних каное - 2);

- Для народного веслування 24 човни (в тому числі одиночок - 12, двійок з рульовим - 12).

Пропускна здатність баз (на один комплект човнів) залежно від їх призначення приймається:

- Для академічного веслування - 120 чол. в зміну;
- Для веслування на байдарках і каное - 60 чол. в зміну;

Фізкультурно-спортивні споруди

- Для народного веслування - 44 чол. в зміну.

На універсальних базах пропускна спроможність визначається сумою пропускної здатності по кожному виду веслування.

Акваторія

Розміри акваторії, необхідні для розмітки дистанції, визначаються в залежності від виду гребного спорту (табл. 12.3.1).

Число "вод" і їх ширина вибираються в залежності від прийнятої системи розмітки, яка визначається завданням на проектування. Для універсальних гребних баз приймаються найбільші розміри. Для гонок на байдарках і каное на дистанціях довжиною понад 1000м розміри акваторії збільшуються не менше ніж до 1610м в довжину і 110 м в ширину.

На акваторії рекомендується мати смугу "поворотної води" і додаткові "води" тільки для навчально-тренувальних занять, що визначається завданням на проектування в залежності від розмірів акваторії. Довжина додаткових "вод" - не менше 1000м.

Стартові вишки

Стартова вишка для змагань з академічного і народної веслування (наземна або наплавний) влаштовується по осі дистанції на відстані 50м від лінії старту. Пол вишки повинен бути вище рівня води не менше ніж на 3 м і не більше ніж на 6м.

Стартова вишка для змагань з веслування на байдарках і каное, як правило, наземна, розміщується збоку на продовженні лінії старту, підлогу вишки підноситься над рівнем води не менше ніж на 1,5 м.

Фінішна вишка

Фінішна вишка влаштовується в створі фінішу. У разі призначення бази для змагань республіканського і більш високого масштабу вона повинна бути стаціонарною, і в її складі крім східчастих місць для суддів і хронометристів передбачають:

- Місце (кабіну) для старшого судді;
- Приміщення для апаратури фотофінішу або відеомагнітофонів;
- Майданчик (бажано - під навісом) для кіно- і телеоператорів.

Спеціалізовані фізкультурно-спортивні споруди

Схеми і розміри містків на стоянках різні для катерів, мотолодок і народних човнів (рис. 12.3.1).

Піднесення поверхні наплавних містків над рівнем води: 0,4 - 0,45 м - для катерів і мотолодок; 0,3 - 0,35 м - для народних човнів.

Рекомендоване число катерів:

- Один для чергового персоналу рятувальної служби;
- Один для обслуговування змагань на універсальній базі.

На базах, призначених тільки для одного виду веслування, для обслуговування змагань допускається використання мотолодок: по одній моточовні на 6 - 8 академічних човнів або на 10 - 12 народних човнів або байдарок і каное. При проектуванні стоянок для народних човнів в розрахунок приймається не менше 50% чисельності цих човнів на базі.

Елінги

Елінги для зберігання човнів розміщуються за послефінішної зоною, в районі причальних плотів і стоянок човнів, як правило, окремо для кожного виду човнів.

Ширина елінгу для академічних та народних човнів - 6 м, для байдарок і каное - 3 м. Висота елінгів (до низу виступаючих конструкцій) рекомендується для академічних човнів - 4,2 м, для народних човнів, байдарок і каное - 3 м. На універсальних базах висота елінгів приймається за максимальними даними.

Кронштейни для зберігання човнів рекомендуються висувні. Для народних човнів, байдарок і каное кронштейни можуть жорстко кріпитися до несучих конструкцій елінгу (стін, колон). Кронштейни для академічних човнів, як правило, повинні дозволяти їх переміщення вздовж елінгу відповідно до розмірів човнів.

Кожен елінг повинен мати свої ворота. Рекомендуються розсувні дерев'яні ворота висотою 2,7 м і шириною 2,4 м - для елінгів академічних і народних човнів, 1,5 м - для елінгів байдарок і каное.

Стелажі для зберігання весел в елінгах влаштовуються зазвичай так само, як і в залах веслувальних басейнів.

Для компактного зберігання весел рекомендуються спеціальні пристосування, що збільшує корисну площу елінгів. При необхідності весла можуть зберігатися в невеликих інвентарних при елінгах.

Майданчики для наладки й огляду човнів розміщуються суміжно з елінгами, з боку воріт, звернених до акваторії (причальним плотам).

Розрахунок елінгів, кронштейнів для зберігання човнів, майданчиків для їх огляду і наладки рекомендується вести кратно комплекту човнів.

Елінги для народних човнів розраховуються на 50% комплекту (решта човнів влітку знаходяться на стоянках, а взимку зберігаються в проходах елінгу).

Елінги повинні бути вентиляльованими і бажано опалювальними (+ 15 ° С). Елінги для народних човнів, як правило, неопалювані.

На майданчиках для налагодження та огляду човнів (зазвичай біля кожних воріт елінгів) необхідна установка поливальних кранів, які використовуються тільки влітку.

При великому парку маломірних човнів (байдарок, каное, народних човнів, мотолодок), а також при тісному ділянці рекомендуються трансформовані елінги (рис. 12.3.15). Рухливі стелажі елінгів завдяки нетрадиційного методу "беспроходного" зберігання забезпечують високу ступінь збереження човнів і значну (до 50%) економію будівельного обсягу.

На базах для змагань за участю іногородніх веслярів в районі елінгів рекомендується обладнання відкритих майданчиків з твердим покриттям для тимчасового розміщення (зберігання) на них човнів гостей. Розміри майданчиків (з розрахунку на одну команду): 27 x 6 м - для академічних човнів; 18 x 3 м - для байдарок і каное; 10 x 6 м - для народних човнів.

Число команд визначається завданням на проектування.

Весла

Весла для академічного веслування виготовляються на основі епоксидного сполучного «гарячого» затвердіння, що забезпечує їм високі пружно-міцнісні властивості, експлуатаційну стабільність і мінімальну масу. Стрижень має овальний перетин і проводиться методом намотування, з подальшим затвердінням під тиском. Лопатка весла має тришарову конструкцію і виготовляється методом «прямого» пресування.

Визначення термінів і жаргонних виразів

- Банку- рухливе сидіння (з пластика або деревини), має 4 колеса, рухається по Полозков (рейках).

- Подножка- взуття, об'єднана металевою пластиною, використовується для опори і поштовху в момент веслування. Як правило, в класах без рульового правий черевик у одного з гребців пов'язаний з рульовим механізмом в дні човна, завдяки якому може здійснюватися коригування курсу човни.

- руль металевий стрижень з пластиковим кінцем (не завжди) з одного боку (що знаходиться у воді) і металевою пластиною у формі букви «Т» (троси кріпляться з боків, центральний виступ-стрілка є орієнтиром для рульового) з іншого.

ВЕС

Чем лодка легче, тем выше скорость. Современные модели делают из углепластика. Если бы не Международная федерация гребного спорта, то такие лодки весили бы как одно классическое деревянное весло — технологии позволяют. А так они должны соответствовать минимальным стандартам: одиночка, например, минимум 14 кг, а восьмерка — 96 кг. Стоят лодки от 11 000 до 25 000 евро.

ЛЮЧОК

Находится под сиденьем спортсмена. Помогает проветривать лодку. Когда лодка сохнет в эллинге, лючок всегда открыт.

ВЕСЛО

Для гребли с одной стороны используется распашное весло, для гребли с двух сторон — парные. Распашные весла должны весить около 3 кг и быть 370–376 см в длину. Парные весла скромнее: 1,4 кг живого веса и 284–290 см в длину.

КОЗЫРЕК

Соревнования далеко не всегда проходят на спокойной воде. Когда есть волны, козырек служит эдаким водоотсекателем.

ОТВОД

Металлические или карбоновые трубки, скрепленные треугольником. Нужны для крепления весел.

ПОДНОЖКА

Приспособление для постановки и упора ног. Это прямоугольная стальная пластина, к которой винтами крепятся кроссовки. Нужно это для того, чтобы во время гребли нога спортсмена вдруг не слетела с подножки.

БАНКА

Подвижное сиденье на четырех колесах, которое ездит по полозкам. Подключить к гребле ноги первым придумал англичанин Роберт Тейлор. Согласно легенде, в 70-х годах XIX века он смазал штаны жиром и стал ерзать на лавке взад-вперед, чтобы увеличить длину гребка. Сейчас изобретение Тейлора в прямом смысле слова встало на новые рельсы.

ДЕКА

Водонепроницаемое покрытие лодки из дерева или пластика.

ВЕРТЛЮГ

Подвижное крепление из металла и пластика для весла. Именно на вертлюг выпадает самая большая нагрузка — около 300 кг.

- Полозкі- дві рейки, призначених для руху банки всередині човна. Мають пластикові обмежувачі з обох кінців.
- Відведення / кронштейн трубки (металеві, карбонові) скріплені у вигляді конуса. Кріпляться по бортах човна (зліва і справа у парних, зліва чи справа у орних). Використовується як точка опори для весла.
- Фальшборт- пластина (з того ж матеріалу, що і сам човен), що кріпиться перпендикулярно вздовж бортів. Служить для захисту від бризок.
- Волнорез- кріпиться позаду першого номера. Служить для захисту від попадання води під час руху човна.

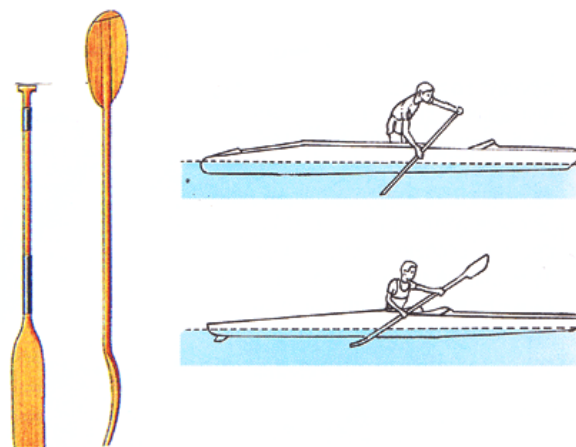
- Лючок- рухлива пластикова пластина в формі кола, з ручкою і різьбленням. Служить «дверцятами» між навколишнім середовищем і внутрішньою порожниною човна.
- Вертлюг- пластично-металевий виріб, кріпиться на кінці кронштейна. Служить для рухомого кріплення весла до човна.
- Каретка- металева конструкція на пластикових колесах, забезпечених підшипниками, що є елементом рухомого сидіння (банки). Каретки мають два стандартних типорозміру, в залежності від відстані між колесами однієї осі.
- Кріплення упора- пластикова планка з рухомим фіксатором для кріплення і зміни місця розташування упора (підніжки) в різних типах академічних суден.
- Носік- гумовий наконечник у формі кульки на носі академічної човна. Елемент безпеки для запобігання травм спортсменів і пошкодження інвентарю при зіткненнях.
- Барашек- пластикова фіксатор для парного і орного вертлюга з металевим нарізним вкладишем.
- каблук пластикова обмежувач довжини важеля весла.
- Манжет- пластикова накладка цівки для фіксації кута атаки лопатки в робочій фазі гребка.

2. Характеристика конструкції човнів в веслуванні на байдарках та каное.

Каное: змагання проходять на дистанціях 500 м і 1000 м для одинаків, двійок і іноді семимісних човнів.

Байдарки: гонки, спуск по річці, слалом - стандартний набір дисциплін на змаганнях з цього виду спорту.

Однолопатний весло для каное, дволопатеве - для байдарки. У байдарці спортсмен сидить, в каное - стоїть на колінах.



Командні змагання

Змагання проводяться на штучному каналі або річці. У кожному човні екіпаж може складатися з однієї особи, двох або чотирьох.

Олімпійським видом спорту стала в 1936 році, хоча вже в 1924 року було, як неофіційна.

Так само існує поділ за віком. Змагання починаються тільки в 13-14 років, тривають в 15-16 як Першість України. Це юнаки. Юніорство починається з 16 років, там вже інший рівень змагань. Потім йде вік до 19 років, потім - до 24. Так як в ДЮСШОР можна займатися до 24 років, далі ти стаєш ветераном.

Дистанції скрізь однакові, за винятком зовсім дрібних - їх жаліють трохи. Тобто не важливо скільки тобі років: 15 або 25, ти все одно будеш виступати за такою схемою:

К-1 200 м (байдарка-одиначка), чоловіки
К-2 200 м (байдарка-двійка), чоловіки
К-1 1000 м (байдарка-одиначка), чоловіки
К-2 1000 м (байдарка-двійка), чоловіки
До-4 1000 м (байдарка-четвірка), чоловіки
К-1 200 м (байдарка-одиначка), жінки
К-1 500 м (байдарка-одиначка), жінки
К-2 500 м (байдарка-двійка), жінки
к-4 500 м (байдарка-четвірка), жінки

С-1 1000 м

С-1 200 м

С-2 1000 м

Так само бувають і такі дистанції: 2.500 м., 5.000 м., 10.000 м., 20.000 м. (Напівмарафон), 42.000 м. (Марафон).

Зараз байдарки і каное ... та й академкою виробляються з карбону, пластика, що істотно полегшує вагу човнів.

Так, байдарка одиначка повинна важити в нормі 12 кг. (Якщо є недобір, то на високих змаганнях її потрібно доважили, якщо є перебір, то так і пливеш), моя важить 11. Для каное ця планка піднята до 14 кг. Байдарка-двійка важить 18, каное-двійка так само важче байдарки на кілька кг. Байдарка-четвірка важить десь 30 кг.

Але такі норми з'явилися відносно недавно, десь у 90-х роках, а до цього все вироблялося з дерева (кращими вважалися краснодеревие), що істотно збільшувало вагу човнів, а також робило їх ширше, що призводить до збільшення опору.

3. Основні характеристики весел в веслуванні на байдарках та каное.

Весло для байдарки має 2 лопаті, приєднаних на саму палицю. Лопаті мають форму ложки, що дозволяє загрибти більше води. Чим більше лопать, тим вище сила гребка. Залежно від техніки, лопаті ставляться під певним градусом по відношенню один до одного (буде описано в техніці). Весло для байдарки буває єдиним і розкладним (коли по середині палиці є зажим, де один шматок палиці вставляється в інший, там вони затискаються під градусом, який вибирає спортсмен, щоб лопаті розташовувалися правильно).

Весло для каное має всього одну лопать прямокутної форми. Інший її кінець являє собою ручку, яка знаходиться перпендикулярно по відношенню до палиці. Весло так само має своєрідні загриб.

Раніше вони так само проводилися з дерева. Мали важку вагу, а весла для байдарок не мали ложкоподібні форми.

4. Характеристика човнів та весел в байдарках та каное в гребному слаломі.

Будова човнів:

У байдарці є пластикова седушка, яка називається сляйд (новачки плавають без них, сидячи тупо на килимку, або на дерев'яних сляйдах, починаючи з низького). Він регулюється, тому є 1, 2, 3 сходинки. Ноги спортсмена впираються в упор, там же знаходиться рульова палиця. Вона являє собою Т-подібну конструкцію (ти бачиш тільки ніжку "Т"), на кінці якої прикріплено по тросу. Троси йдуть паралельно корпусу (або зверху, або знизу) і ведуть до рульки. Там теж знаходиться пластина, до якої вони і кріпляться, а по центру пластини знаходиться стрижень, який майже повністю і займає сам рулек. Що таке рулек? уявіть плавник акули. Над пластиною знаходиться кришка, щоб ремонтувати пошкодження керма.

У каное спортсмен сидить на одному коліні. Під це коліно ставиться більш-менш м'яка подушка, а стопа впирається в упор.

Подушка має форму коліна.

6. Самостійна робота 20 хв. (24%)

5. Відмінності побудови весел в парному та распашному веслуванні.

6. Побудова човнів та весел в веслуванні на брагонботах.

7. Підведення підсумків заняття 5 хв (6%)