

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЯ И ЧУВСТВА ВОДЫ) У ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Мещеряков А.Е. *тренер-преподаватель
отделения по гребле на байдарках и каноэ МУ ДО «ДЮСШ»*

Актуальность исследования. Сколько бы ни мечтал тренер сразу начать учить новичка на первых уроках гребному искусству - мощно, сильными гребками гнать лодку вперед, увы, он вынужден заниматься совсем другим делом, потому что байдарки и каноэ - очень неустойчивые спортивные снаряды и поначалу в них не так-то легко научиться даже просто сидеть, не переворачиваясь. Умение балансировать у гребца сродни искусству канатоходца, т.е. чувство равновесия у байдарочников и каноистов должны быть сильно развито. Помимо всего прочего гребцы на тренировках и соревнованиях подвержены воздействию различных «сбивающих» факторов (сильная волна, косой встречный или попутный ветер и т.д.), которые влияют на результат спортсмена настолько, насколько у него развито чувство равновесия и тонкое мышечное чувство (чувство воды). И часто происходит так, что спортсмены в хороших условиях погоды показывают высокий результат и безнадежно проигрывают при изменении погоды, особенно это заметно у гребцов, у которых слабо развиты эти компоненты координационных способностей.

На основании изложенного выше **целью нашего исследования** является выявление основных компонентов координационных способностей необходимых гребцам на байдарках и каноэ в их спортивной деятельности.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующую **задачу:** выявить наиболее необходимые гребцам на байдарках и каноэ компоненты координационных способностей.

Результаты исследования. Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

К компонентам координационных способностей относят:

- способность к дифференцированию различных параметров движения;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- тонкое мышечное чувство;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к управлению временем двигательных реакций.

Для гребцов на байдарке и каноэ наиболее важными компонентами координационных способностей являются – чувство равновесия и чувство воды (тонкое мышечное чувство).

Чувство равновесия зависит от развития вестибулярного аппарата, психологической устойчивости, умения в сложных условиях водной среды (волны и ветер) не испытывать панического страха, боясь перевернуться. Это сковывает движения, вызывает нервозность. Тесно связан с равновесием и другой фактор - чувство воды: тонкое мышечное ощущение плотности воды (особенно явно выраженное при захвате воды в начальной фазе гребка). Врожденное или приобретенное умение «понимать воду», не терять связь с нею в любых условиях может помочь достижению высоких скоростей при минимальных (а вернее, оптимальных) затратах физической энергии.

Начинающий гребец должен овладеть чувством воды, научиться главному - умению правильно выполнять сильный гребок на уровне своих мышечных ощущений. Жалко смотреть на гребца, который суетится, яростно гребет воду, поднимая непомерно высокий темп, не связанный с ходом лодки. Опытный глаз тренера сразу определит, особенно в спарринг-гонке, когда спортсмен не «понимает» воды и не использует ее для продвижения лодки вперед, а прорывает воду лопастью.

Чувство воды - это всеобъемлющий для гребца термин. Структура мышц и чувство ритмичности хода лодки в разных погодных условиях, слитность системы «гребец - весло - лодка», степень плавучести, глубина

водоема, плотность и температура воды, течение, конструкция и вес байдарки или каноэ, расположение гребца в лодке, умение терпеть в экстремальных условиях, расслабление, ритмичность, амплитуда, техника, тактическое мастерство, функциональная готовность, бойцовские качества; применение разных по весу лодок, тормозных устройств, весел с уменьшенными лопастями, изменение хвата весла и т.д. - все это влияет на чувство воды.

Чувство равновесия и чувство воды приводят к главному - к умению вложиться в гребок, подключить наибольшее количество мышечных единиц, эффективно скоординировать их межмышечное взаимодействие и как следствие быстрое продвижение лодки. Чувство равновесия и воды и является фундаментом для дальнейшего развития технического мастерства спортсмена и в конечном итоге определяет результативность, необходимую с самого начала спортивной деятельности. Здесь закладывается ритмическая и скоростная структура гребка, которая потом должна быть наполнена силовым содержанием. В дальнейшем, по мере роста мастерства, развития и поддержания чувства равновесия и чувства воды будет способствовать совершенствованию элементов техники у спортсмена.

Работа над совершенствованием навыка равновесия и чувства воды тесно переплетается с остальными вопросами технического мастерства гребца и должна проводиться комплексно вместе со всеми другими разделами подготовки, учитываться в перспективном и текущем планировании.

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать **вывод** о том что, основными компонентами координационных способностей наиболее важных для гребцов на байдарке и каноэ являются равновесие и тонкое мышечное чувство (чувство воды).