

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность.

Координационные способности являются одними из важнейших компонентов, основных разновидностей и проявлений, физической подготовки юных байдаристов. Определение новых направлений в развитии координационных способностей (равновесие) юных гребцов является необходимым условием дальнейшего развития теории и методики гребли на байдарке. Значение специальных физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей (равновесие), от новичков до спортивного мастера крайне важно. Это особенно актуально в настоящее время, когда обострение конкуренции на международной арене требует поиска новых средств и методов совершенствования спортивного мастерства, в том числе у ближайшего резерва сборной России, молодых квалифицированных гребцов.

Введение.

Гребля на байдарках и каноэ пользуется большой популярностью среди молодежи и достойно представлена в международной спортивной программе. В большей степени успехи в этом виде спорта связаны с достижениями спортивной науки. Уже создана система научных положений и методов, на которой строится педагогический процесс юных и взрослых квалифицированных гребцов. Однако многие вопросы теории и практики гребли еще изучены недостаточно, а некоторые до настоящего времени совсем почти не изучались. К числу таких малоизученных разделов относится развитие координации у гребцов на этапе начальной подготовки.

Если рассматривать многолетнюю подготовку гребцов на байдарке как целостный педагогический процесс, то прослеживается зависимость успешности выступления на соревнованиях на этапе наивысших спортивных результатов от качества знаний и «фундаментальных

навыков», полученных гребцами в процессе начальной подготовки.

Одной из основных задач на этапе начального обучения в гребле на байдарках и каноэ является выявление основных компонентов координационных способностей, необходимых гребцам на байдарках и каноэ в их спортивной деятельности.

Основная часть

Одной из наиболее важных особенностей в обучении гребле на байдарках и каноэ является развитие координационных способностей.

Как известно, координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

В физиологии спорта, а также в теории физического воспитания и спортивной тренировки основными физическими (двигательными) качествами показывают: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Однако в последние годы существующего основного термина ловкость, оказавшегося очень многозначным, нечетким и "житейским", ввели в теорию и практику термин координационные способности, стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию.

В настоящее время специалисты насчитывают от 2-3 общих до 5-7 (по другим данным до 11-20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как координация деятельности больших мышечных групп всего тела; общее равновесие; равновесие со зрительным контролем и без него; равновесие на предмете; уравнивание предметов; быстрота перестройки двигательной деятельности и т.д. Среди координационных называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслабить мышцы.

Координационные способности, пишет В.И. Лях, – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Под координационной способностью Матвеев Л.П. подразумевал «способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий».

Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие координационные способности. Специальные относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. В этой связи различают специальные координационные способности: во всевозможных циклических и ациклических двигательных действиях; в нелокомоторных движениях тела в пространстве; в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела; в движениях перемещения вещей в пространстве; в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания; в метательных движениях на меткость; в движениях прицеливания; в подражательных и копирующих движениях; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств; в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр.

К наиболее важным из специфических, или частных, координационных способностей относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к восприятию, дифференцированию, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость.

Под способностью к ориентированию понимают возможности

индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движения.

Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой).

Способность к перестраиванию двигательных действий – это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключения от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию – это соединение (соподчинение) отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию – это сохранение устойчивости позы в тех либо иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения упражнений, в борьбе с партнером).

Способность к ритму – это способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – это способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Произвольное расслабление мышц – это способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Результатом развития специальных и специфических координационных способностей, своего рода их обобщением, стало понятие «общие координационные способности». Это понятие сформировано в итоге многочисленных научных исследований и практических наблюдений. Есть

дети, которые имеют одинаково высокие или одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. Можно наблюдать детей, которые хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм и т.п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность», или, что весьма тождественно, – «общие координационные способности».

Общая координационная готовность в большей мере проявляется среди детей младшего и среднего школьного возраста. Среди юношей и девушек старшего возраста доля данного общего фактора в структуре координационных способностей уменьшается. Но значительно чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие координационные возможности применительно к локомоциям (циклическим и ациклическим), а низкие к метательным движениям на меткость или к спортивным играм вследствие неодинакового уровня развития разных специальных координационных способностей. То же можно сказать и про проявления специфических координационных способностей: ребенок может иметь неплохой результат в тестах на статическое равновесие, но отмечаться при этом низким результатом на ориентацию в пространстве и средним – на быстроту реагирования в сложных условиях и т.д.

Итак, под общими координационными способностями понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности школьника, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Под специфическими координационными способностями понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование,

перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

Необходимо различить элементарные и сложные координационные способности. Элементарные проявляются в ходьбе, беге, а более сложные – в гребле на байдарках и каноэ, единоборствах, гимнастике и спортивных играх. В процессе управления и регуляции сложных в координационном отношении двигательных действий школьник может координировать свою двигательную деятельность по одному критерию. Показателем оценки координационных способностей в общеразвивающих координационных упражнениях без предметов является почти всегда правильность выполнения этих движений. Ведущим признаком оценки координационных способностей, относящихся к группе баллистических движений с установкой на точность, будет меткость попадания.

Однако названные качественные и количественные критерии координационных способностей изолировано друг от друга встречаются крайне редко. Несравненно более распространены так называемые комплексные критерии. В этом случае школьник координирует свою двигательную деятельность одновременно по двум или нескольким критериям: скорости и экономичности; точности, своевременности и скорости; точности и быстроте и находчивости и т.п. В качестве таких комплексных критериев оценки координационных способностей выступают показатели действий или совокупности этих действий, где есть спрос к координационным способностям человека. Все это надо учитывать как при выборе и разработке соответствующих методов для оценки координационных способностей, так и при анализе конкретных показателей, полученных в результате исследований.

Способность точно воспроизводить пространственные параметры движений довольно проста, сложнее – это способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки.

Один из наиболее существенных составных элементов двигательной

подготовки – двигательная координация. Высокий уровень ее развития является фундаментом успехов в гребле на байдарках и каноэ.

Роль координационных способностей в гребле на байдарках и каноэ

Сколько бы ни мечтал тренер сразу начать учить новичка на первых уроках гребном 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, и чувство равновесия должно быть развито у байдарочников и каноистов ничуть не хуже. Тем более что нередко на тренировках и соревнованиях спортсменов встречается с различными «сбивающими» факторами (сильная волна, косой встречный или попутный ветер и т.д.). И часто происходит так, что спортсмены в хороших условиях погоды показывают высокий результат и безнадежно проигрывают при изменении погоды. Такие гребцы могут быть отлично функционально подготовлены, на них будут затрачены годы труда в надежде, что они «разгребутся», но переучить и получить из такого гребца спортсмена высокого класса невозможно.

Плохой баланс в лодке – весьма распространенная техническая ошибка. 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 лопатит 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. Лодка у такого гребца будто стоит на якоре.

Ошибки, допущенные в начале обучения, неизбежно приведут к печальным результатам. Поэтому мне хочется дать минимальный арсенал

методов специальной работы над чувством воды и равновесия, а также научить самих гребцов вдумчиво относиться к совершенствованию своего технического мастерства.

Чувство равновесия зависит от развития вестибулярного аппарата, психологической устойчивости, умения в сложных условиях водной среды – волнах и ветре – 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.

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.

Методики развития координационных способностей в гребле на байдарке и каноэ

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;

- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два под метода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот).

- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком, по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Методические приемы для совершенствования статического и динамического равновесия.

Для разных типов равновесий используются следующие методические приемы:

а) для познестатического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры;
- увеличение высоты опорной поверхности;

- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений;
- создание противодействия (парные движения);
- б) для динамического равновесия:
 - упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);
 - упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь – качели, лонжи, центрифуги, батут и другие тренажеры).

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Общая установка при занятиях «на координацию» должна исходить из следующих положений:

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо;
- в) в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части;
- г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- д) воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

В качестве практических рекомендаций:

1. Для повышения эффективности устойчивости равновесия байдаристов-

новичков рекомендуется отводить специальным физическим упражнениям стимулируемого воспитания баланса от 30% до 50% учебно-тренировочного времени.

2. Мы рекомендуем поставить байдарку рядом с плотом на воду и по два человека, сначала один, в процессе тренировки удерживают устойчивое положение тела в байдарке в течение 3-5 минут с интервалом отдыха 3-5 минут (количество повторений от 10 до 20), а другой товарищ свободно двумя руками придерживает байдарку, чтобы тренирующийся не уплыл от плота. На следующем этапе обучения мы рекомендуем привязать к задней части лодки дополнительные опоры (поплавки, крылья, камеры) и шнур длиной 20-30 м корме байдарки и занимающегося отпускать на данное расстояние, после чего медленно и потихоньку при помощи шнура притягивать к себе. По мере накопления двигательных знаний освоения технико-двигательных действий молодого байдариста следует отпускать одного по указанной тренером водной акватории вдоль берега.

3. Молодых байдаристов подсаживать в байдарку-двойку к сильным и опытным спортсменам для приобретения знаний и опыта гребного искусства.

4. В учебно-тренировочных занятиях на этапе начального обучения рекомендуется применять комплексную методику специальных физических упражнений направленного воздействия на устойчивость положения тела в байдарке.

Заключение.

Обобщая вышеизложенное можно сказать, что показатели равновесия улучшаются с увеличением двигательной подготовленности, ростом спортивного мастерства, темпом прироста спортивных результатов напрямую связаны с активным применением различных методик и широкого арсенала средств направленных на развития координационных способностей (равновесие) и уровнем профессионализма тренера.

Сохранение устойчивости тела (равновесия) имеет важное значение в жизнедеятельности человека и в спортивной тренировке. Для поддержания

необходимого уровня развития равновесия в целом, и отдельных его звеньев в частности, является важным фактором подготовленности гребца, т.к. сохранение устойчивости тела (равновесия) требует необходимого достаточного уровня мышечного напряжения, приложения соответствующих усилий, их своевременного распределения и перераспределения, в непредвиденной ситуации. По показателям устойчивости положение тела (равновесия) можно судить о состоянии подготовленности спортсмена. Изменение этих показателей служит сигналом для принятия мер по улучшению устойчивости положение тела (равновесия).

Координационные способности (равновесие) наиболее трудно поддаются тренировке, т.к. проявляются высокие требования к системе анализаторов, опорно-двигательному аппарату, вегетативным функциям организма, в более сложных и непривычных условиях умение управлять мышечным напряжением. Однако специально разработанная методика, включающая в себя специально подобранные, сбалансированные упражнения, системно реализуемые в тренировочном процессе на этапе начального обучения, позволит решить данную проблему. Поэтому реализация разработанной нами методики позволяет значительно улучшить показатели координационных способностей (равновесие, способности к устойчивому положению тела), и создаст предпосылки для дальнейшего повышения технического мастерства молодого гребца, соответственно улучшить его результативность в спортивной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методики спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. / М.М.

Боген. – 1997.

4. Булатова, М.М., Драгунов А.А., Морозова А.А. Отбор и ориентация тренировочного процесса юных пловцов на этапе специализированной базовой подготовки // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. науч. статей. – Киев: КГИФК, 2000.

5. Гаврилов, В.Н., Жмарев Н.В. Гребля на байдарках и каноэ / В.Н. Гаврилов, Н.В. Жмарев – Харьков: Изд-во ХГУ, 2004.

6. Губа, В.П. Технология процесса ускоренного обучения спортивным двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9.

7. Жмарев, Н.В. Секция гребного спорта / Н.В. Жмарев. – М.: ФиС, 2001.

8. Зациорский В.М., Теоретические и метрологические основы отбора в спорте / В.М. Зациорский, Н.Ж. Булгакова. – М.: ГЦОЛИФК, 1980.

9. Шведов, А.М., Академическая гребля / А.М. Шведов, А.Н. Шебцев. – М.: Физкультура и Спорт, 1957.

Методика развития координационных способностей (равновесия) у юных гребцов

В гребном спорте координационные способности (равновесие) являются основным компонентом спортивной подготовки на этапе начального обучения. При этом в настоящее время ощущается явная нехватка методического материала, практически отсутствуют научные публикации, посвященные вопросам развития координационных способностей (равновесия), применительно к гребле на байдарках.

Проанализировав ситуацию, мы пришли к выводу, что необходимо разработать методику направленную на развитие координационных способностей (равновесие), способствующих повышению устойчивости положения тела у юных гребцов-байдаристов на этапе начального обучения. В связи с этим нами разработана методика, направленная на развитие координационных способностей (равновесие), которая включает в себя три группы упражнений: подводящие упражнения, общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения. Каждый блок упражнений применяется на конкретном этапе обучения.

Первый этап - этап первоначального разучивания; второй этап - этап углубленного изучения; третий этап - этап закрепления и дальнейшего совершенствования (табл. 1).

На этапе первоначального разучивания применяются подводящие и общеподготовительные упражнения, эти упражнения выполняются на полу и возвышенности; на этапе углубленного разучивания используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (использование тренажерного устройства), при этом общеподготовительные упражнения носят более сложный характер выполнения, а специально-подготовительные упражнения, которые включают в себя применение специального тренажерного устройства; на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования применяются специально-подготовительные

упражнения, которые включают в себя применение специального тренажерного устройства и соревновательные упражнения, выполняемые на воде.

Таблица 1 – Структура методики развития координационных способностей (равновесие) у юных гребцов

Этапы обучения	Подводящие	Общеподготовительные упражнения	Специально-подготовительные упражнения	
	на полу		на возвышенности	на тренажерном устройстве
Этап первоначального разучивания	+	+		
Этап углубленного разучивания		+	+	
Этап закрепления и дальнейшего совершенствование			+	+

Разработанная нами методика, направлена на повышение уровня развития координационных способностей (равновесие), является базовой частью содержания занятий на начальном этапе обучения юных гребцов-байдаристов. Благодаря более разнообразным двигательным заданиям методика стимулирует развитие координационных способностей (равновесие). Методика позволяет использовать широкий спектр методов и средств обучения. Тренировки способствуют существенному повышению уровня заинтересованности в выполнении упражнений специальной физической направленности и улучшают физическую работоспособность занимающихся, что закономерно приводит к приросту показателей.

Методика состоит из физических упражнений разнонаправленного характера. В подготовительном периоде тренировки эти упражнения направлены на развитие координационных способностей (равновесие) на суше, а в летний период занятий и на воде. По трудности исполнения каждое упражнение специальной направленности стимулируемого развития

равновесия в разработанных нами комплексах упражнений занимает важное место в тренировочном процессе гребцов.

Основанием целостности содержания педагогического процесса является закономерность, раскрывающая зависимость от эффекта обучения. Цель содержания методики состоит из системы взаимосвязанных задач, средств, методов, форм организации на каждом отрезке обучения. Способность физических упражнений специального характера влиять во взаимодействии, что приводит к появлению нового качества, это явление и составляет сущность системного подхода.

В основе методики, лежат упражнения направленные на развитие координационных способностей (равновесие), при этом соблюдается принцип преемственности задач, средств и методов обучения в пределах одного занятия или серий занятий. Преемственность упражнений двигательного действия означает определенный порядок последовательности, основанный на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим. Любая другая задача, средство или метод опираются на предыдущую и создают предпосылки для решения последующих задач. Комплексы упражнений стимулируют развитие координационных способностей (равновесие), т.е формируют предпосылки для устойчивости положения тела гребца в лодке, а сам учебно-тренировочный процесс позволяет распределять учебный материал таким образом, что содержание каждого занятия учитывает учебный материал предыдущих занятий и создает основу для усвоения нового учебного задания на последующих тренировках.

Методика основывается на реализации следующих педагогических правилах: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от незнания к знанию и умению».

Правильное применение этих педагогических правил обеспечивает успех в реализации разработанной нами методики, направленной на развитие координационных способностей (равновесие) у начинающих гребцов.

В процессе работы нами было сконструировано специальное тренажерное устройство «Координатор», которое представляет собой неустойчивую опору имитирующую колебания в поперечной плоскости. Тренажерное устройство состоит из цилиндрической сферы и плоскости.

Специально сконструированное тренажерное устройство является неотъемлемой частью многогранного учебно-тренировочного процесса. Тренажерное устройство дает возможность приобретать умения, развивает и совершенствует специальные двигательные умения и навыки. Тренажерное устройство способствует эффективному повышению устойчивости положения тела, улучшению всего тренировочного процесса. Он дает приближенную к реальной ситуацию и требует поиска новых средств и методических приемов, что является дальнейшим толчком повышения спортивного мастерства начинающих гребцов.

Тренажерное устройство способствует также повышению сознательности в обучении и создает условия для активизации моторной плотности в тренировочных занятиях. Тренажерное устройство предъявляет требования к способности интенсификации обучения и воспитания тренировочного процесса, но самое главное осуществляет принцип сопряженного воздействия, т.е. развивает устойчивое равновесие и позволяет отрабатывать основы техники гребли на байдарке.

Тренажерное устройство способствует управлению учебно-тренировочным занятием и тренировочным процессом в целом. Тренажерное устройство имеет обратную связь, таким образом, гребец получает срочную информацию о качестве выполненного упражнения, активизирует процесс самоконтроля, т.е. проводит сознательный анализ собственной деятельности. Данный тренажер гребцы могут применять самостоятельно, даже в домашних условиях.

Специально сконструированное тренажерное устройство в процессе тренировочных занятий оказывает огромную помощь тренеру и является простейшей научной разработкой, способствует рационализации, умелому

варьированию учебно-тренировочного процесса. Совершенствует равновесие, повышает уровень развития физической и технической подготовки - все это имеет первостепенное значение в спортивной деятельности начинающих гребцов. Под воздействием тренировочных занятий происходит постепенная и эффективная слаженность внутренней и внешней деятельности молодого байдариста.

При дальнейших тренировочных занятиях с использованием тренажерного устройства, деятельность высшей нервной системы приобретает высокоупорядоченный, согласованный, синхронизированный координирующий характер вестибулярного, кинестетического, тактильного, мышечного, чувствительного, зрительного и вегетативных функций. Чем выше уровень устойчивости положения тела, тем быстрее включаются в работу выше перечисленные анализаторы и вегетативные системы под целенаправленным воздействием специальных упражнений.

В гребле на байдарке проявление прогнозирования действий имеет одно из важнейших значений. В методике, где одно двигательное действие вытекает из другого, выполняется по принципу от простого к сложному, одно специальное упражнение выполняется в сочетании с другими. Упражнения, применяемые в методике, имеют множество различных двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей (равновесия). При использовании этих упражнений обучающийся приобретает огромный и неоценимый опыт спортивной работы. Чем больше двигательный опыт приобретает воспитанником и чем многообразнее условия выполнения изучаемых движений, тем шире диапазон запоминания двигательной памяти. При освоении специальных упражнений воспитанник использует огромное множество разнообразных двигательных действий. Таким образом, начинающий, освоив большое количество разнообразных двигательных специальных упражнений, приобретает и обладает огромным опытом и потенциалом разнообразных движений, качественно улучшая координационных способностей (равновесия). Из большого многообразия

специальных упражнений, выполняемых в конкретных условиях и неожиданно возникающих ситуациях, запоминается двигательной памятью, что позволяет выбирать самое ценное, наиболее эффективное и полезное двигательное действие.

Разработанные нами упражнения и методика дают возможность решить двигательные задачи целенаправленно при эффективном сокращении времени и усилий. При реализации методики учитывается равномерное распределение содержания заданий в процессе круглогодичной тренировки, т.е. установление соотношения объема подводящих, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Целенаправленные специальные упражнения усиливают эффект влияния на развитие вегетативных функций, положительно влияет на естественный процесс активного роста молодого спортсмена. Упражнения создают фундамент для дальнейшего развития общей и специальной физической подготовленности.

Недооценка на этапе начального обучения его специфики в системе подготовки юных гребцов-байдаристов характеризуется использованием повышенных объемов применяемых средств, что может привести к перетренированности организма. Применение комплексов позволяет контролировать это. Например, в подготовительный период необходимо применять все упражнения, входящие в структуру методики - подводящие, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, выполняемые на суше. В свою очередь в соревновательном периоде, учитывая специфику гребного спорта на байдарке, целесообразнее использовать общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, выполняемые не только на суше, но и на воде.

Начальный уровень развития специальных физических упражнений у начинающих гребцов желает оставаться лучшим. Он так необходим для улучшения равновесия, поэтому важное значение имеет для воспитания устойчивости положения тела педагогическая программа стимулируемого

развития способности равновесия. Объем общеподготовительных специальных физических упражнений на уровне начального изучения увеличивается, повышается качество выполняемых движений, принадлежащих педагогической программе.

Основополагающую роль в развитии координационных способностей, устойчивого положения тела в лодке при гребле на байдарке в обучении начинающих спортсменов играют такие анализаторы, как двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой, мышечный, тактильный, температурный.

Использование разработанной нами методики стимулирующей развитие координационных способности (равновесие), влияет на все перечисленные анализаторы и вегетативные функции организма. При выполнении комплексов значительная роль отводится тому анализатору, который участвует в работе, т.е. информации поступающей из мышц и внутренних органов. Поступающая информация имеет важное значение для последующих движений. Анализаторы постоянно сигнализируют о расположении звеньев тела, участвуют в программе выполнения действий и коррекции движений. Чем согласованнее и синхронное, включаются анализаторы, тем выше уровень формирования и развития координационных способностей (равновесия).

В управлении равновесием участие анализаторов неодинаково значительную роль играют двигательный, зрительный, вестибулярный, тактильный и температурный анализаторы. Для удержания определенной позы (сидеть, стоять, наклон и др.), является двигательный анализатор. После вращательных движений сохранение равновесия значительно сложнее и большое значение имеет вестибулярный анализатор. После прыжков и прыжковых упражнений, а также при балансировке с предметами добиться устойчивости возможно при совершенствовании функций зрительного, тактильного и кинестезического анализаторов.

Устойчивость положения тела зависит от участия того или иного

анализаторов и развиваются разными специальными физическими упражнениями, направленными на равновесие. Механизмы регуляции равновесия, которые определяются комплексом деятельности различных анализаторов, состоянием вегетативных органов, нервной и мышечной систем, достаточно сложны.

Незначительные перерывы в тренировочных занятиях вызывают ухудшение равновесия, устойчивость положения тела также теряется при переходе с водоема со стоячей водой на реку с течением, волной и различной розой ветров.

Узкие опоры, повышенные наклонные опоры и высокая опора влияют на баланс тела. Степень устойчивости в различных условиях опоры (повышенной, наклонной, упругой, мягкой, жесткой, в безопорном состоянии) не стабильная, т.е. непривычные условия специфически влияют на состояние равновесия, коррекцию же такого явления, можно достичь лишь изменяя угол наклона тела, определенные движения руками, рационального распределения и перераспределения мышечных усилий в зависимости от высоты, на которой выполняется упражнение.

При использовании разработанной нами методики занимающиеся имеют возможность лучше освоить двигательные задания на устойчивость положения тела, т.е. равновесие. Физическая нагрузка и сложность специальных упражнений возрастает постепенно, что позволяет начинающим байдаристам лучше адаптироваться к непривычным факторам, влияющим на баланс в лодке. Это положительно сказывается на развитии у них равновесия, что позволяет достичь лучших результатов на начальном этапе обучения.

Для выполнения уверенных двигательных действий в байдарке необходимо от трех лет и больше, т.к. балансирование – это одно из наиболее трудно тренируемых качеств.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЯ)

Общеподготовительные или подводящие упражнения

Этап первоначального разучивания

1. Основная стойка, свести и развести носки и затем пятки, руки свободны, удерживая равновесие.
2. Стойка с сомкнутыми ступнями, руки в стороны, повороты туловища вправо и влево, удерживая устойчивое положение тела.
3. Стойка с сомкнутыми ступнями, а) Круговые вращения рук вперед, назад, чтобы лопатки сходились, б) Поочередно круговые вращения рук вперед (техника плавания "кроль"), назад (техника плавания "на спине"), руки в стороны, маховые отведения рук назад, удерживая баланс.
4. Стойка на пятках, руки перед грудью на уровне плеч, повороты вправо, влево, наклоны туловища, вправо-влево, вперед-назад, руки свободны, удерживая балансирование.
5. Стойка на одной ноге, маховые движения руками вверх, вниз, попеременно, одновременно, удерживая равновесие.
6. Повороты в стойке на одной ноге, руки свободны, удерживая балансирование.
7. Стойка на одной ноге, другая прямая впереди, руки на поясе, полуприседания, приседания, удерживая устойчивое положение тела.
8. Стоя на левой, махом правой до пояса, груди, плеча и выше, руки свободны удерживая равновесие.
9. Стоя на правой, махом левой до пояса, груди, плеча и выше, руки свободны и удерживая балансирование.
10. Стойка на левой ноге, правая сзади на носок, руки вперед - наружу, ладони книзу, мах правой ногой вперед до касания ладоней правой руки, затем левой руки. То же самое махи левой, удерживая баланс.
11. Стоя на правой ноге левая сзади на носок, руки вперед - наружу, ладони книзу, махом правой ногой вперед до касания ладоней правой руки,

зачем левой руки, удерживая равновесие.

12. Стоя на левой ноге, руки на поясе, сделать мах правой ногой до пояса, груди, плеч и выше, удерживая устойчивое положение тела.

13. Стоя на правой ноге, руки на поясе, сделать махом левой до пояса, груди, плеч и выше, удерживая равновесие.

14. Левая нога впереди, правая сзади, руки на поясе, махом правой вперед до пояса, до плеча, головы и выше, удерживая равновесие.

15. Правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе, махом левой вперед до пояса, плеча, головы и выше, удерживая устойчивое положение тела.

16. Левая нога впереди, правая сзади, руки на поясе, махом правой вперед до пояса, до плеча, головы и выше, с закрытыми глазами, удерживая баланса.

17. Правая впереди, левая сзади, руки на поясе, махом левой вперед до пояса, плеча, головы и выше, с закрытыми глазами, удерживая равновесие.

18. Стойка с сомкнутыми носками и пятками, руки в стороны: а) маховым движением поднять вперед прямую левую ногу и одновременно хлопнуть двумя руками под ногой; б) затем выполнить это же упражнение правой ногой; в) ходьба высоко поднимая ногу, с хлопками под ногой, удерживая баланс.

19. Стойка ноги скрестно, руки в стороны, стоящую впереди ногу махом поднять в сторону до касания носком ладони, затем выполнить другой ногой.

20. Выпад вперед, прямая нога сзади на носке, руки в различных исходных положениях (вверх, в стороны, на поясе), пружинящие приседания на согнутой ноге, отодвигая прямую ногу назад по возможности как можно дальше.

21. Стойка на одной ноге, согнув вторую ногу, хват руками у коленную сустава и притянуть к плечу, корпус держать прямой и опорная

нога прямая: немного наклоняясь вперед, выпрямить ногу вперед до отказа, не отпуская ее руками. Опорную ногу не сгибать.

22. Основная стойка, руки на поясе, круговые движения туловища вправо, влево, вперед, назад.

23. В упоре, стоя на коленях, одну ногу поднять назад, а разноименную руку вверх.

24. Из упора стоя на коленях, поднимая левую ногу назад и левую руку вперед, повернуть туловище влево.

25. Приседания на левой ноге.

26. Приседания на правой ноге.

27. Стойка на коленях, руки свободно опущены вниз или подняты вверх, круговые вращения туловища вправо, влево, наклоны вперед, назад, вправо, влево.

28. Стоя на коленях, руки в стороны, повороты туловища вправо, влево, а голова смотрит прямо.

29. Прыжки на двух ногах вперед-назад, вправо-влево, треугольник вправо, треугольник влево, квадрат вправо, квадрат влево.

30. Прыжки на правой ноге вперед-назад: вправо-влево: треугольник вправо, треугольник влево, квадрат вправо, квадрат влево.

31. Прыжки на левой ноге вперед-назад, вправо-влево, треугольник вправо, треугольник влево, квадрат вправо, квадрат влево.

32. О.С. Ноги вместе, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения головы вправо и влево, руки свободны, удерживая равновесие.

33. О.С. Ноги вместе, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед -и назад, вправо-влево, круговые вращения головы вправо и влево, руки на поясе, удерживая баланс.

34. О.С. Ноги вместе, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения головы вправо и влево, руки свободны с закрытыми глазами, удерживая

балансирование.

35. О.С. Ноги вместе, выполнить наклоны туловища вперед-назад, вправо- влево, круговые вращения туловища вправо и влево, руки свободны, удерживая устойчивое положение тела.

36. О.С. Ноги вместе, выполнить наклоны туловища вперед-назад, вправо- влево, круговые вращения туловища вправо и влево, руки на поясе, удерживая балансирование.

37. О.С. Ноги вместе, выполнить наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево, круговой вращения туловища вправо и влево, руки свободны, с закрытыми глазами, удерживая равновесие.

38. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой ноги, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо и влево, руки свободны, удерживая баланс.

39. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо и влево, руки на поясе, удерживая устойчивое положение гола.

40. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, выполним» повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад, вправо-влево, руки свободны, выполнить с закрытыми глазами, удерживая балансирование.

41. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, выполнить, повороты головы вправо и влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо и влево, руки свободны, удерживая равновесие.

42. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо и влево, руки свободны, удерживая баланс.

43. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево,

вращение головы вправо и влево, руки на поясе, удерживая устойчивое положение тела.

44. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, выполнить повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо и влево, руки свободны, удерживая балансирование с закрытыми глазами.

45. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, отведение локтей и рук в стороны, с поворотом туловища вправо-влево, правая рука вверху левая внизу отведение назад, круговые вращения рук вперед, назад, удерживая равновесие.

46. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, отведение локтей и рук в стороны, с поворотом туловища вправо и влево, правая рука вверху, левая внизу, отведение назад, круговые вращения рук вперед, назад, удерживая баланс.

47. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения туловища вправо, влево, руки свободны, удерживая балансирование.

48. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения туловища вправо и влево, руки свободны, удерживая устойчивое положение тела.

49. О.С. Носки и пятки вместе, руки свободны, в прыжке выполнить поворот вправо и влево на 90° ; 180° ; 270° ; 360° ,

50. О.С. Носки и пятки вместе, руки на поясе, в прыжке выполнить, повороты вправо и влево на 90° ; 180° ; 270° ; 360° , удерживая балансирование.

51. О.С. Носки и пятки вместе, руки свободны, в прыжке выполнить повороты вправо и влево на 90° ; 180° ; 270° ; 360° , удерживая устойчивое положение тела с закрытыми глазами.

52. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, руки свободны, в прыжке выполнить повороты вправо, а затем влево на 90° ; 180° ; 270° ; 360° , удерживая равновесие.

53. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, руки свободны, в прыжке выполнить повороты влево, а затем вправо па 90°; 180°; 270°; 360°. удерживая баланс.

54. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, руки па поясе, в прыжке выполнить повороты вправо, а затем влево на 90°; 180°; 270°; 360°, удерживая устойчивое положение тела.

55. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, руки на поясе, в прыжке выполнить повороты вправо, затем влево на 90°; 180°; 270°; 360°, удерживая балансирование.

56. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, руки свободны, в прыжке выполнить повороты вправо, затем влево на 90°; 180°; 270°; 360°, с закрытыми глазами, удерживая равновесие.

57. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой, руки свободны, в прыжке выполнить повороты влево, затем вправо на 90°; 180°; 270°; 360°. с закрытыми глазами, удерживая баланс.

58. Стоя па левой ноге, выполнить прыжок с поворотом влево па правую ногу и наоборот, удерживая балансирование.

59. Стоя на левой ноге, выполнить прыжок с поворотом вправо и приземлиться па правую ногу и наоборот, удерживая устойчивое положениетела.

Этап углубленного разучивания

1. Стойка на левой ноге, правая упирается в колено левой, руки свободны, стоять 30 сек, одну, две, три минуты с закрытыми глазами, держать равновесие.

2. Стойка на правой ноге, левая упирается в колено правой, руки свободны, стоять 30 сек, одну, две, три минуты с закрытыми глазами, держать балансирование.

3. О.С. Быстро повернуться вправо на 180°; 270°; 360° и встать с закрытыми глазами и держать устойчивое положение тела.

4. О.С. Быстро повернуться влево па 180°; 270°; 360° и встать с

закрытымі імі і дэражаць раўнаважыіе.

5. Падаы назад на спыну, бгыстро павернуцься кругом і упаць вперед в упор лежа, смягчаы паденне сгыбаныем рук.

6. Кувырок вперед.

7. Кувырок назад.

8. Кувырок вперед і встать на левую ногу і дэражаць устычывое палажыенне тала 5-7сек.

9. Кувырок вперед і встать на правую ногу і дэражаць баланс 5-7сек.

10. Сделать один, два кувырка вперед и т.д. до 10, встать на правую йогу і удержываць устычывое палажыенне тала 5-7сек.

11. Кувырок вперед і встать на левую ногу с закрытымі імі і дэражаць баланс 5-7сек.

12. Кувырок вперед і встать на правую йогу с закрытымі імі і удержываць устычывое палажыенне тала 5-7сек

13. Сделать один, два кувырка вперед и т.д. до 10, встать на левую ногу с закрытымі імі і удержываць баланс 5-7сек

14. Сделать один, два кувырка вперед и т.д. до 10, встать на правую ног\ е закрытымі імі і дэражаць устычывое палажыенне тала 5-7сек

15. Кувырок назад і встать на левую ногу і дэражаць раўнаважыіе 5-7сек

16. Кувырок назад і встать на правую ногу і дэражаць устычывое палажыенне тала 5-7сек

17. Сделать один кувырок назад и т.д. до 10, встать на левую ногу п дэражаць баланс 5-7сек Сделать один кувырок назад и т.д. до 10, встать на правую погу і удержываць раўнаважыіе 5-7сек

18. Сделать один кувырок назад и т.д. до 10, встать на левую ногу с закрытымі імі і дэражаць балансыроваенне 5-7сек

19. Сделать один кувырок назад и т.д. до 10, встать на правую ногу с закрытымі імі і удержываць устычывое палажыенне тала 5-7сек Во

время бега сделать кувырок вперед, быстро встать и продолжать бег.

20. Во время бега сделать один, два, три кувырка вперед и т.д. до 10, быстро встать и продолжать бег.

21. Во время бега сделать кувырок назад, быстро встать и продолжать бег.

22. Во время бега сделать один кувырок назад, и т.д. до 10, быстро встать и продолжать бег.

23. Упражнение типа "Ласточка" с различными положениями туловища и движениями рук.

24. О.С. На трубе диаметром 100-150 мм резкий поворот головы вправо влево, наклоны головы вправо-влево, круговые вращения головы вправо-влево с закрытыми глазами, удерживать баланс.

25. Стоя на трубе диаметром 100-150 мм спиной друг к другу - передавать набивной мяч, баскетбольный мяч или любой другой с поворотом туловища в разные стороны, держать равновесие.

26. Стоя левой ногой на гимнастическом бревне, руки свободны, удерживать равновесие.

27. Стоя на правой ноге на гимнастическом бревне, руки свободны, держать балансирование.

28. Стоя на двух ногах на гимнастическом бревне, руки свободны, быстро повернуться вправо и влево на 90°; 180°; 270°; 360°

29. Стоя на двух ногах на гимнастическом бревне, руки свободны, с закрытыми глазами удерживать устойчивое положение тела.

30. Стоя на левой ноге на гимнастическом бревне, руки свободны, удерживать балансирование 20 сек; 30 сек; 40 сек; 50 сек; 60 сек и т.д.

31. Стоя на правой ноге на гимнастическом бревне, руки свободны, держать равновесие 20 сек; 30 сек; 40 сек; 50 сек; 60 сек и т.д.

32. Ходьба по гимнастическому бревну, махом правой до пояса, сделан, двумя руками хлопок под ногой, затем повторить с другой ноги, держан, устойчивое положение тела.

Этап первоначального разучивания

Упражнения на возвышенности

1. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм па полной ступне, на пятках, па носках, перекал с пятки на носок, руки свободны, удерживая равновесие.
2. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на пятках, на носках, перекал с пятки на носок, руки на поясе, удержания баланса.
3. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на пятках, на носках, перекал с пятки на носок, руки свободны, выполнять с закрытыми глазами, удерживая устойчивое положение тела.
4. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на пятках, на носках, перекал с пятки на носок, руки на поясе, выполнять с закрытыми глазами, удерживая балансирование.
5. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на пятках, на носках, перекал с пятки на носок, корпус держать прямой, поочередно коленом правой и левой ноги достать плечо, руки свободны, удерживая равновесие.
6. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на пятках, на носках, перекал с пятки на носок, корпус держать прямой, руки свободны, поочередно махом правой, затем левой ноги сделать хлопок под ногой, одерживая баланс.
7. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм па полной ступне, па пятках, па носках, перекал с пятки на носок, корпус держать прямым, не сутулиться, руки на поясе, поочередно махом правой, левой ногой, поднять до пояса, до груди, удерживая балансирование.
8. Ходьба по трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на пятках, на носках, перекал с пятки на носок, корпус держать прямым, не сутулиться, руки свободны, выполнять поочередно махом правой, левой ногой до пояса, до груди и т.д., с закрытыми глазами удерживая устойчивое

положение тела.

9. Стоя на трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на носках, на пятках выполнить поворот головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо, затем влево, руки свободны, удерживая равновесие.

10. Стоя на трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на носках, на пятках выполнить поворот головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо, затем влево, руки на поясе, удерживая баланс.

11. Стоя на трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на носках, на пятках выполнить поворот головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, вращение головы вправо, затем влево, руки свободны, закрыть глаза и удерживать балансирование.

12. Стоя на трубе диаметром 100-150 мм на левой ноге, затем на правой, руки свободны, в прыжке повернуться на 90° на 90° на 90° и еще на 90° . потом выполнить в другую сторону, удерживая устойчивое положение тела.

13. Стоя на трубе диаметром 100-150 мм на левой ноге, затем на правой, руки на поясе, в прыжке повернуться на 90° на 90° на 90° и еще на 90° . потом выполнить в другую сторону, удерживая равновесие.

14. Ходьба на трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, с пятки на носок, на носках, на пятках, руки перед грудью, отведены в стороны, с поворотом вправо и влево, правая вверху, левая внизу отведение назад, круговое вращение рук вперед, назад, удерживая баланс.

15. Ходьба на трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на носках, на пятках, с пятки на носок, выполнить руки в стороны поворота вправо и влево, наклоны туловища вправо и влево, удерживание балансирования.

16. Ходьба на трубе диаметром 100-150 мм на полной ступне, на носках, на пятках, с пятки на носок, выполнить руки в стороны поворота

вправо и влево, наклоны корпуса вправо и влево, закрыть глаза, удерживая равновесие.

17. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм (имеется в виду бревно, которое сплавляют по рекам, для строительства дом, моста, переходов и т.д.) или гимнастической скамейке, правым боком, левым боком, скрестно левой и правой ногой, руки свободны, удерживая баланс.

18. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке правым, левым боком, скрестно поочередно обеими ногами, руки на поясе, удерживая устойчивое положение тела.

19. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке правым, левым боком, скрестно поочередно левой и правой ногами, с закрытыми глазами, руки свободны, удерживая балансирование.

20. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке на полной ступне, на носках, пятках, перекал с пятки на носок, руки свободны, удерживая равновесие.

21. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке на полной ступне, на носках, пятках, перекал с пятки на носок, руки на поясе, удерживая баланс.

22. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке на полной ступне, на носках, пятках, перекал с пятки на носок, выполнить с закрытыми глазами, руки свободны, удерживая устойчивое положение тела.

23. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке правым, левым боком, на полной ступне, на носках, на пятках, перекал с пятки на носок, корпус держать прямой, не сутулиться, с подниманием поочередно колен как можно выше, руки свободны, удерживая балансирование.

24. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке левым, правым боком, на полной ступне, на носках, на пятках, перекал с пятки на носок, туловище держать прямо, не сутулиться, с

подниманием поочередно колен как можно выше, руки на поясе, удерживая равновесие.

25. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке левым, правым боком, на полной ступне, на носках, на пятках, пережат с пятки на носок, выполнить поочередно мах правой, затем левой ногой до пояса, до груди, плеч и выше с хлопками под ногой, удерживая баланс.

26. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке левым, правым боком, на полной ступне, на носках, на пятках, пережат с пятки на носок, руки перед грудью отведение рук в стороны, правая вверху, левая внизу, отведение назад, круговые вращения рук вперед, назад, руки свободны, удерживая устойчивое положение тела.

27. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке правым, левым боком, на полной ступне, на носках, на пятках, пережат с пятки на носок, выполнить руки в стороны повороты вправо и влево, руки на поясе наклоны корпуса вправо и влево, вперед - назад, удерживая балансирование.

28. Ходьба по бревну диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке, в полу приседе, в полном приседе руки в стороны, а затем руки на поясе, удерживая равновесие.

29. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой на бревне диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке, выполнить прыжки вперед - назад, прыжки с поворотом вправо на 90° ; на 90° ; на 90° ; и еще на 90° , а затем выполнить на другой ноге, удерживая баланс.

30. Стоя на правой ноге, левая упирается в колено правой на бревне диаметром 150-200 мм или гимнастической скамейке выполнить прыжки вправо - влево, вперед - назад, с поворотом вправо и влево на 90° ; на 90° ; на 90° ; и еще на 90° , удерживая устойчивое положение тела.

31. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке направо, налево, на носках, на полной стопе, на пятках, пережат с пятки на носок, в

полуприседе, в полном приседе, руки в стороны, удерживая балансирование.

32. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке влево, вправо, на полной ступне, на носках, на пятках, перекал с пятки на носок, в полуприседе. в полном приседе, руки па поясе, удерживая устойчивое положение тела.

33. Ходьба на перевернутой гимнастической скамейке и правую, и левую сторону, скрестными шагами, на носках, пятках, перекал с пятки на носок, руки свободны, удерживая равновесие.

34. Ходьба на перевернутой гимнастической скамейке в правую, в левую сторону, скрестными шагами, на носках, пятках, перекал с пятки на носок, руки на поясе, удерживая балансирование.

35. Стоя на двух ногах па перевернутой гимнастической скамейке, поочередно поднимая как можно выше колено правой и левой ноги, отведение левой и правой ног в стороны, вперед, назад, руки свободны, удерживая устойчивое положение тела.

36. Стоя па двух ногах на перевернутой гимнастической скамейке, поочередно поднимая как можно выше колено правой и левой ноги, отведение левой и правой ноги, вперед, назад, в стороны, руки па поясе, удерживая балансирование.

37. Ходьба па перевернутой гимнастической скамейке на полной стопе, носках, выполнить поочередно мах правой или левой ногой до пояса, груди, плеч и выше с хлопком под ногой, удерживая равновесие.

38. Стоя на двух ногах на перевернутой гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах в правую и в левую сторону, удерживая баланс.

39. Стоя на левой ноге, правая упирается в колено левой, затем ноги поменять, руки свободны, выполнить прыжки в правую, затем в левую сторону, удерживая устойчивое положение тела.

40. Стоя на перевернутой гимнастической скамейке на двух ногах, левой, правой, закрыв глаза удерживая балансирование.

Специально-подготовительные упражнения на тренажерном устройстве

Этап углубленного разучивания

Исходное положение на упражнение «Координатор» - сесть на плоскость тренажера

а) ноги расставлены на ширине плеч, упор на пятки, удерживать равновесие

б) ноги расставлены на ширине плеч, упор на пятки, имитация гребли руками

в) ноги на ширине плеч, упор на пятки, удерживать равновесие

г) ноги на ширине плеч, упор на пятки, имитация гребли руками

д) принять «положение байдариста», удерживать равновесие

е) принять «положение байдариста», имитация гребли руками

ж) принять «положение байдариста», имитация гребли руками (30 сек.)

з) принять «положение байдариста», имитация гребли руками (1 мин.)

и) принять «положение байдариста», имитация гребли руками (работа в группе, соревнуясь до падения)

Соревновательные упражнения на воде.

Упражнения выполняются на плоту

Этап углубленного разучивания

1. На байдарке с дополнительными опорами или крыльями "положение байдариста" принять исходное положение "на старт" и по команде тренера начать движение.

2. На байдарке с дополнительными опорами или крыльями "положение байдариста" принять исходное положение начать грести сделать повороты вправо и влево

3. Сесть в учебную байдарку-одиночку предварительно к ней привязать дополнительные опоры или крылья, оттолкнувшись веслом от плота в сторону, грести вперед, а после гребка держаться веслом о воду, ощущая опору весла о воду и так поочередно выполнять упражнение "грести по кругу".

4. Встать в учебную байдарку-одиночку с крыльями:

- а) Развести руки в стороны.
- б) Поднять руки вверх.
- в) Наклоны корпусом вперед, в стороны.
- г) Делая различные движения руками и туловищем, сохраняя при этом равновесие.

5. Стоять в учебной байдарке-одиночке с крыльями, весло находится на плечах, сделать повороты туловищем вправо и влево, сделать наклоны вперед и вернуться в исходное положение, сохраняя равновесие.

6. Грести в байдарке-одиночке привязав к корме лодки сделанные крылья из пенопласта, используя все свои умения, навыки и знания, приобретенные ранее.

7. Грести в байдарке-двойке с более опытным спортсменом, применяя все свои знания, умения и навыки, приобретенные в выше указанных упражнениях.

Упражнения выполняются в лодке каноэ-одиночке.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

1. В байдарке-одиночке грести вперед сопровождая взглядом движение лопасти весла в воде.

2. На байдарке-одиночке грести с закрытыми глазами, глядя вправо, влево, вверх.

3. Грести в байдарке-двойке с более опытным спортсменом, применяя свои знания, умения, навыки, приобретенные в вышеуказанных упражнениях.

4. В стойке байдариста имитация техники гребли на каноэ без весла (почувствовать работу рук, ног, корпуса).

5. Грести в байдарке-двойке с более опытным спортсменом.

6. Гребля в байдарке-двойке (почувствовать работу рук, ног, корпуса в подъеме корпуса и жестко стоять на ногах).

7. Грести в спасательных жилетах.

8. Грести по мелководью вдоль берега 3-5 метров по тихой, спокойной воде.

9. Грести в сопровождении спасательной шлюпки.

10. В учебной байдарке-одиночке произвольно перевернуться у плота, выти на плот и вылить из байдарки воду.

11. На учебной байдарке-одиночке двигаться до указанного места 50-70 метров от берега, перевернуться, в байдарку положить весло, взявшись за нос лодки или корму лодки, держаться за лодку и плыть к берегу или плоту.

12. Один из занимающихся должен перевернуться в указанном месте 50-70 метров от плота, привести байдарку в нормальное положение, положить в байдарку весло, взявшись за нос или корму лодки, держаться на поверхности воды, ожидая помощи, другой подъезжает к нему кормой на байдарке и буксирует его к берегу или плоту.

13. В том же исходном положении спасающий буксирует перевернувшуюся вместе с его байдарку, для этого перевернувшийся одной рукой тянет свою лодку байдарку, а другой рукой, держась за корму лодки спасающего, плывет к берегу или плоту.