**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ НА**

**НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Автор: Кулагин Сергей Александрович

Тренер Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва "Олимп", город Сургут

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Гребной слалом – это технический (сложно-координационный) вид спорта (Платонов В.Н., 2004), подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов; качества спортивного инвентаря; возможности круглогодичной тренировки в естественных условиях (гребной канал) и т.д.

История развития гребного слалома в мире начинается с 30-х годов XX столетия, когда туристы-водники стали вводить элементы слалома во время сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Лишь с 1992г. гребной слалом включен в программу летних Олимпийских игр. Мировая практика подготовки спортсменов привязана к территориям с наличием бурных рек, к местам производства лодок и другого спортивного инвентаря и, в частности, включает соперничество различных производственных фирм.

В современных условиях неуклонный рост спортивных достижений, модернизация правил соревнований и спортивного инвентаря и, как следствие, переориентация в развитии физических качеств, способностей (от общей выносливости – к специальной, от максимальной силы – к скоростно-силовой и др.), расширение «географии» гребного слалома требуют поиска новых подходов реализации учебно-тренировочного процесса уже с этапа начальной подготовки (В.П. Бачин, А.С. Франченко, 2001).

В настоящее время из всех видов гребли, входящих в программу Олимпийских игр, гребной слалом в России является не достаточно изученным видом спорта (Б.Н. Колтышев, 1992). Не получила должного внимания спортивная подготовка, опирающаяся на территориальные особенности. Рост популярности гребного слалома в мире заставляет подойти к многолетнему тренировочному процессу спортсменов, используя достоверный и экспериментальным путем обоснованный материал. На современном этапе развития гребного слалома невозможно пренебрегать спецификой спортивной подготовки на начальном этапе, на котором закладывается «базовый фундамент» для будущих спортивных результатов в спорте высших достижений. А учитывая то, что в гребном слаломе разыгрываются 4 комплекта олимпийских медалей, стоит обратить должное внимание на качественную сторону подготовки на данном этапе.

В теории и методике спорта представлены основы спортивной тренировки юных спортсменов общего и частного характера, касающиеся отдельных видов спорта (Л.В. Волков, 2002; А.А. Деркач, 1985; А.А. Исаев, 1998; Т.В. Михайлова, 2006; Н.Г. Озолин, 2004; В.Н. Платонов, 1988; В.П. Филин, 1987), что не отражает специфику подготовки в гребном слаломе.

В исследованиях, проведенных Бальсевичем В.К., Волковым Л.В., Платоновым В.Н. и другими, убедительно доказывается, что современная методика тренировки должна отказаться от стандартной (унифицированной) системы подготовки и включать содержание, обеспечивающее целесообразное соотношение средств и методов спортивной подготовки, учитывающее половозрастные и индивидуально-психологические особенности занимающихся и условия территории города, региона.

Таким образом, выявленное противоречие между догматическими подходами к тренировочному процессу и современными тенденциями развития гребного слалома определили проблему поиска эффективных способов спортивной подготовки гребцов-слаломистов с учетом территориальных особенностей и тему нашего исследования: «Методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки».

*Объект исследования* - учебно-тренировочный процесс гребцов- слаломистов.

*Предмет исследования* – содержание, способы тренировки гребцов- слаломистов на этапе начальной подготовки.

*Цель исследования* - разработать и научно обосновать модифицированную методику тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

*Гипотеза исследования* - предполагается, что совершенствование учебно-тренировочного процесса гребцов-слаломистов начальной подготовки позволит рационально решать цели и задачи спортивной тренировки, достичь необходимого уровня их специальной подготовленности за счёт:

- внедрения в спортивную подготовку гребцов-слаломистов дополнительных средств обучения (катания без весла, катания в разных классах лодок, скоростных спусков); расширения применяемых методов тренировки (интервального и идеомоторного) и методических приёмов (смежных стартов и перекрёстных тренировок);

- распределения средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле с учётом специфики тренировочной и соревновательной деятельности в гребном слаломе, наличия гребных каналов, изменений современных требований (усложнения рисунка слаломной трассы) и правил соревнований по гребному слалому (прохождения двух зачётных попыток с начислением двух штрафных очков за касание вех), постоянного обновления спортивного инвентаря (длина спортивных лодок, материал, из которого они изготовлены, и их модификации);

- переориентации характера нагрузки и её параметров в структуре годичного цикла в сторону увеличения специальной физической подготовки в соответствии с изменениями в правилах соревнований и модернизацией спортивного инвентаря.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были сформулированы *задачи:*

1 Проанализировать теоретическое и практическое состояние проблемы методического обеспечения тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки в РФ.

2 Выявить особенности и содержание тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

3 Разработать, теоретически обосновать модифицированную методику тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

4 Экспериментально проверить влияние модифицированной методики тренировки на процесс обучения технике гребного слалома, на развитие общих и специальных физических способностей, на функциональную подготовленность и результативность выступлений в соревнованиях по гребному слалому.

*Методы исследования*. Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

- анализ и обобщение литературных источников по изучаемой проблеме; тестирование общей и специальной физической подготовленности гребцов-слаломистов;

- анкетирование и опрос;

- педагогическое наблюдение; опытно-экспериментальная работа; методы математической статистики.

Теоретико-методологической основа исследования построена на результатах изучения трудов ученых нескольких направлений. Это труды по - теории и методике физического воспитания и спортивной тренировке (В.К. Бальсевич, С.М. Вайцеховский, Ю.В. Верхошанский, Л.В. Волков, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и др.);

- теории и методике гребного спорта (И.Ф. Емчук, Н.В. Жмарев, В.Ф. Каверин, С. Крюков, Г.П. Неминущий, R. Rowe и др.);

- физиологии мышечной деятельности и теории возрастной физиологии (Я.М. Коц, В.И Лях, А.А. Маркосян, В.С. Фарфель, Н.А. Фомин и др.);

- теории адаптации функциональных систем к тренировочным нагрузкам (А.А. Виру, Ф.З. Меерсона, С.С. Михайлова и др.).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва "Олимп", город Сургут ХМАО Югра в период с 2021 по 2024 год в три этапа.

Первый этап (2021 – 2022гг.). На данном этапе проводился анализ состояния проблемы исследования в науке и практике. Определялись цель, задачи, разрабатывалась гипотеза исследования. В рамках констатирующего эксперимента определялся уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Разрабатывалась адаптированная методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки в условиях Автономного округа.

Второй этап (2022–2023гг.). Продолжался теоретический анализ проблемы. На данном этапе осуществлялась опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности разработанной методики тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.

Третий этап (2023- 01.11.2024гг.). Проводились анализ, обобщение, статистическая обработка и описание результатов исследования, их интерпретация. Формулировались выводы и заключение, оформлялась методическая работа.

*Научная новизна исследования*:

1 Модифицирована методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки, суть которой заключается в совершенствовании процесса обучения основам техники слаломной гребли (изменение последовательности и объема) и возможности внедрения специально-развивающих (слаломных) упражнений в подготовительный процесс соревновательного периода; в увеличении сроков соревновательного периода (с 2 до 4 месяцев) с целью адаптации организма спортсменов к многолетнему тренировочному процессу.

2 Доказано, что в обучении технике выполнения гребков и их элементов целесообразно использовать целостный подход, так как предварительное деление гребков и элементов на части нарушает параметры выполняемого двигательного действия и, как следствие, координационную основу движения.

3 Выявлено, что соотношение основных слаломных и дополнительных гребков в соревновательной деятельности составляет 85-90% к 10-15%, следовательно, почти две трети времени в специальной подготовке необходимо отводить выполнению гребков: «прямого», «направляющего», «отброса», «завеса», а в остальное время выполнять элементы слаломной гребли: «крен», «гребок от кормы», «опору», «смещение», «поддержку кормы», «траверс», «подтягивающий», «скольжение», «эскимосский оборот».

4 Определены длительность и число повторений гребков и элементов техники гребного слалома в учебно-тренировочном занятии с учетом технической трудности двигательного действия и, как следствие, процессов утомления.

5 Регламентировано использование технических связок в зависимости

от индивидуального уровня подготовленности спортсмена: «обратные ворота» («направляющий» - «завес» - «прямой гребок», «отброс» - «направляющий» - «завес»; «прямой гребок» - «завес» - «прямой гребок»); «прямые ворота» («прямой гребок» - «направляющий»; «направляющий» - «завес» - «направляющий»; «отброс» - «направляющий») и их комбинации.

6 Доказана необходимость использования специально-развивающих упражнений: скоростного спуска на время, преодоления водных препятствий, прохождения участков слаломной трассы различной длины, гребли против течения и др. Данные упражнения способствуют повышению уровня физической и функциональной подготовленности и оказывают положительное влияние на здоровье спортсменов, что подтверждается ежегодным медицинским обследованием.

*Теоретическая значимость* исследования заключается в обогащении теории и методики спортивной подготовки по гребному слалому классификацией техники гребного слалома и дополнительными средствами и методами специальной подготовки, обновлении параметров нагрузки, их рациональным распределением в годичном цикле.

*Практическая значимость* исследования заключается в разработке методического пособия «Методика обучения гребному слалому на этапе начальной подготовки» для тренеров и специалистов, спортсменов по гребному слалому и «Учебной программы по гребному слалому для СШ и

СШОР (этап начальной подготовки)», материалы которых могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе гребцов-слаломистов на территории РФ.

*Достоверность результатов* исследования подтверждается выбором теоретико-методологических подходов, разработанных в теории гладкой гребли и водного туризма; адекватностью использованных методов исследования его цели и задачам, продолжительностью опытно-экспериментальной работы (3 года), репрезентативностью объёма выборки (количество обследуемых соответствовало количеству выезжающих на международные соревнования от РФ и региональные УрФО) и статистической значимостью полученных результатов; экспериментальной проверкой основных положений исследования и воспроизводимостью результатов исследования в любом регионе РФ; личным участием автора в исследовании в качестве разработчика, организатора и исполнителя.

**Список литературы**:

1 Володин В.Н. Характеристика методики тренировки гребцов-слаломистов 10-11 лет в соревновательном периоде на этапе начальной подготовки/ В.Н. Володин// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2008 № 2 С. 36-37 (издание, рекомендованное ВАК).

2 Володин В.Н. Методика тренировки гребцов-слаломистов на этапе начальной подготовки/ В.Н. Володин// Вестник ТюмГУ, 2008 № 5 С. 90-97 (издание, рекомендованное ВАК).

3 Володин В.Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности гребцов-слаломистов (начальная подготовка) с приемно-переводными и контрольными нормативами по общей физической подготовленности гребцов, с показателями уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет/ В.Н. Володин// Инновации и проблемы в формировании здорового образа жизни: Материалы науч. работ, посвященные памяти ученого, д.п.н., профессора, вице-президента сибирской Олимпийской академии И.И. Сулейманова. – Тюмень: Вектор Бук, 2004 С. 136-140.