

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребля» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью занятий по гребле на тренажёрах является необходимость комплексной подготовки, объединяющей техническую, функциональную и силовую составляющие тренировочного процесса.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается с построения группы и направлена на создание оптимальных условий для последующей интенсивной работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах гребкового цикла, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия соответствующей спортивной формы и обуви, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, а также тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, имеющих критическое значение для техники гребли. Выполняются упражнения на развитие подвижности позвоночника, растягивание мышц спины, плечевого пояса, задней поверхности бедра и голени. Завершается подготовительная часть специальной разминкой на гребном тренажёре в низком темпе и с минимальным сопротивлением, направленной на подготовку нервно-мышечного аппарата к специфической работе.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники гребкового цикла, развитие функциональных возможностей организма и специальных физических качеств, определяющих результативность в гребле.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа гребкового цикла. Обучающиеся осваивают технику захвата, проводки, конца гребка и подготовки (заноса), изучают оптимальную координацию работы ног, туловища и рук. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы гребка изолированно (работа только руками, работа руками и корпусом, полный гребок), затем движения объединяются в целостный гребковый цикл с постепенным увеличением темпа и мощности.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение интенсивности и объёма тренировочной работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения серий гребков с различным темпом и сопротивлением, акцентированием внимания на отдельных фазах движения. Развитие специальной выносливости реализуется через выполнение интервальных тренировок, работы на стандартных дистанциях (500, 1000, 2000 метров) и длительной равномерной работы в аэробном режиме. Силовая подготовка включает выполнение специальных упражнений с отягощениями и сопротивлением, направленных на развитие силы мышц ног, спины, плечевого пояса и рук.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и эмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют заминку на гребном тренажёре в низком темпе с минимальным сопротивлением, способствующую постепенному снижению частоты сердечных сокращений и выведению продуктов метаболизма из работавших мышц. Далее выполняются упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке: мышц спины, плечевого пояса, задней и передней поверхности бедра, голени. Применяются упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения группы и отдельных обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Проводится анализ показателей, зафиксированных мониторами гребных тренажёров, обсуждается динамика результатов. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора, спины и плечевого пояса, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие, формируя у обучающихся дисциплинированность и уважение к тренировочному процессу.