

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа  
им. А.В.Паушкина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ДЮСШ  
им. А.В.Паушкина  
В.Я.Михайлов  
для документов  
Утверждено методическим  
советом  
протокол № 2 от  
01.10.2014г.



Образовательная программа  
по гребле на байдарках и каноэ

срок реализации 7 лет  
возраст 10-17 лет

Составил программу:  
тренер – преподаватель:  
Гавриленко А.Н.

г. Гусь-Хрустальный  
2014год.

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гребля на байдарках и каноэ – один из массовых и увлекательных видов спорта в РФ. Этот спорт занимает одно из ведущих мест в физическом и нравственном воспитании личности: хорошая физическая форма, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей. Знания, навыки в области физической культуры и спорта, мотивы и освоенные умения помогают осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа по гребле на байдарках и каноэ содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ. Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов, и расположен по группам подготовки: начальной и учебно-тренировочной.

Все разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонично развитого человека, образованного в вопросах основ физического воспитания и спорта.

Гребной спорт связан с проведением занятий на открытой воде, что требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев. Организация занятий на воде предполагает: выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятия, определение нормы проведения занятий.

Данные многих исследований показывают, что с физиологической точки зрения в видах спорта, в которых режимы тренировок и соревнований связаны с высоким напряжением, предельным использованием силовой выносливости, спортивная зрелость наиболее проявляется в 23-25 лет.

В гребле на байдарках и каноэ для достижения высоких результатов необходимо 7 лет тренировок.

В практике подготовки в разных странах были достигнуты результаты, которые позволяли выигрывать медали на чемпионатах мира и олимпийских играх в возрасте 18-20 лет.

Создание системы отбора и программирования подготовки гребцов в ДЮСШ и СДЮШОР в 1967-1990 гг. позволило спортсменам достигать результативного долголетия (С. Чухрай, Н. Гопова, И. Саломыкова – Вааг, В. Парфенович, А. Тищенко, О. Горобий, М. Сливинский, А. Костоглот, В. Ренейский, И. Клементьев).

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне от 10 до 13 лет. С учетом разницы биологического и паспортного возраста сроки освоения тренировочных программ в группах начальной подготовки могут быть от одного до трех лет.

При планировании работы разной направленности в процессе многолетней подготовки следует учитывать особенности женского организма и изменение морфологических параметров в зависимости от возраста (Л.А. Радзиевский, Л.Г. Шаплина и др., 1986г.). У девочек (также как и у мальчиков) в

различные возрастные периоды увеличение длины тела, ног, рук, поперечных размеров тела, грудной клетки нарушает сложившиеся взаимоотношения двигательных и вегетативных функций, что требует коренной перестройки спортивной техники (А.З. Колчинская, 1973).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В период завершения полового созревания у девочек может наступить длительная стабилизация или даже ухудшение спортивных результатов, что может привести к снижению интереса спортсменок к занятиям греблей и как следствие способствовать уходу из спорта. "Отсев" девочек в этот период увеличивается чаще всего из-за длительной работы на выносливость, связанной с преодолением утомления, а также значительной по интенсивности тренировочной работы, не дающей видимого эффекта.

После завершения полового созревания – после 16 – 18 лет – нередко спортивные результаты девушек возрастают значительно и труд, затраченный в предыдущие годы, дает положительный эффект.

Существует зависимость между результатами спортивных выступлений и менструальной функцией у женщин. В предменструальный и менструальный период одни спортсменки не могут хорошо выступать на соревнованиях, другие же выступают очень успешно. Отдельные женщины в различных видах спорта показывают феноменальный результат. Многие же женщины, особенно в предменструальный период, жалуются на раздражительность, утомляемость, боли в области малого таза и др.. Некоторые женщины не ощущают никаких болезненных симптомов и даже не замечают, что наступил этот период.

Таким образом, учет моральных качеств, знаний, умений, навыков, особенностей протекания психических процессов, темперамента, биологических особенностей организма девушек, занимающихся греблей на байдарках, будет способствовать росту спортивного результата. Игнорирование этих факторов может привести к снижению прихода перспективных спортсменок в большой спорт.