

РОБОТА СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЄ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*Доповідач: Івченко Володимир Омелянович (старший викладач
кафедри фізичного виховання і спорту)*

Початок зайнять веслувальним спортом бере відлік з середніх спеціальних учбових закладів де є належні умови. Учні опановують веслування в спортивній секції за програмою спортивних шкіл, молоді і відповідно до методичних положень передбачених для юних спортсменів - веслувальників і є базою для спортивного удосконалення. При переході навчатися в вищі навчальні заклади. А в вищих учбових закладах навчально - тренувальний процес з веслувального спорту проводиться факультативно на основі програмних вимог курсу спортивного вдосконалювання та досягнення вищої спортивної майстерності. Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення слушних умов для проведення занять і вирішень завдання навчання, або тренування, які передбачають:

- Матеріально - технічне забезпечення;
- урахування мете реологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань та нещасних випадків;
- засобів відновлення;
- лікарський контроль.

Складовими організаціями занять є:

- підготовка до занять;
- організація студентів - комплектування груп та екіпажу;
- визначення форм проведення занять;
- контроль та облік виконаної роботи;
- форми занять з веслуванням зумовлюються континентом студентів, завданнями, умовами його проведення.

Можуть мати такі напрями:

- навчальні- навчання техніки веслування на байдарках;
- навчально – тренувальні – навчання техніки веслування, розвиток фізичних якостей, тактична і інші види підготовки;
- тренувальні – розвинення фізичних якостей, тактична підготовка;

- теоретична підготовка;
- контрольні - контроль рівня підготовленості веслувальників, вирішення поставлених завдань та ступінь досягнення мети, приймання контрольних нормативів.

Режим навчально - тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень.

Навчальні групи з видів веслування комплектуються з урахуванням статі, віку та вимог зі спортивної підготовленості та вміння плавати.

Організаційна форма навчально - тренувального процесу передбачає групове, або індивідуальне заняття.

Крім того, організуються різноманітні змагання, контрольні тести та масові заходи. Форми занять несуть виховальний характер. Заняття з веслувальниками груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності проводяться за індивідуальними планами. Крім відвідування навчально – тренувальних занять за розкладом, студенти повинні кожен день робити зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера.

Збільшення тренувальних навантажень і переведення у наступні групи зумовлюються не тільки спортивним розрядом студентів, а й виконання ними навчальної програми, контрольних нормативів, із загальної і спеціальної підготовки, з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я і функціональної підготовленості.

Для студентів 1 курсу у вересні і жовтні проводяться ознайомлювальні заняття для виявлення та відбору всіх здатних і бажаючих вдосконалювати свою майстерність. У кінці кожного року студенти складають заліки :

- на 1 курсі – з техніки веслування на байдарках і каное;
- на 2 курсі – проходження дистанції : 200,500,1000 метрів, а також складання нормативних рівнів згідно класифікації третього спортивного розряду;
- на 3 – 4 курсі - студенти опановують техніки веслування і складають показники рівня другого і першого спортивних розрядів.

Як і в усіх вищих учбових закладах знань з теоретичних і практичних питань веслового спорту студенти в основному набувають на факультативних заняттях х курсу спортивного вдосконалення.

Цей курс забезпечує насамперед розв'язання загальних завдань, передбачених програмою з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів МОНУ.

До них належить:

- a) зміцнення здоров'я студентів і підтримування в них протягом навчання у вузі працездатності, прищеплення їм знань і навичок у використанні засобів фізичної культури і спорту в режимі навчальних занять, праці і відпочинку;
- b) підготовка студентів до самостійної роботи як організаторів громадських інструкторів і суддів з веслування;
- c) забезпечення різнобічного фізичного розвитку студентів, освоєння ними спортивної техніки і досягнення високих спортивних результатів у веслуванні на цій основі.

Помірне, або інтенсивне фізичне навантаження на заняттях з веслування є добрим активним відпочинком після напруженої розумової роботи.

До учбових груп з веслувального спорту зараховуються і студенти основної медичної групи, що мають відповідну фізичну і спортивно – технічну підготовку та розрядники. В окремих випадках з дозволу лікаря до занять на цьому відділі можуть бути допущені фізично здорові студенти, які не мають потрібної спортивно фізичної підготовки. Перевага віддається пропорційно складним, більш високого зросту, із середньою масою тіла, з великими розмірами рук, плечей, кистей. Студенти які мають дуже велике бажання до занять різними видами веслування рекомендується зараховувати навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Мета підготовки: формування і закріплення зацікавленості до занять веслуванням, сприяння фізичному розвитку. У навчально – тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки: технічна підготовка – оволодіння засадами техніки веслування; фізична підготовка – всебічний фізичний розвиток через застосування засобів ЗФП, роботи на тренажерах, веслування в басейні та човні.

Виконувати високі обсяги тренувальних навантажень в у студентському віці, у веслуванні на байдарках, можуть тільки добре фізично розвинені спортсмени, з високими природними функціональними даними, які мають певну морфо функціональну побудову тіла. Та досягати найвищих спортивних успіхів.

ЛІТЕРАТУРА:

- 1) Ю. О. Воронцов – заслужений тренер України. Начальник відділу водних і прикладних видів спорту Департаменту олімпійського спорту Міністерства сім'ї, молоді та спорту України.
- 2) Ю. М. Маслачков – заслужений тренер України. Президент Федерації каное України. Старший референт Національного олімпійського комітету України.
- 3) О. О. Чередниченко – державний тренер з веслування на байдарках і каное, кандидат педагогічних наук.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, 26 квітня 2012 р., м. Суми / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2012.