

УДК 796.57

Совершенствование техники гребли в бурной воде у спортсменов в водном туризме

Феофанов Владимир Владимирович

Соловьев Михаил Максимович, кандидат педагогических наук

Купреев Марат Валерьевич

*Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ»
им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург*

Аннотация. На сегодняшний день вопросы подготовки спортсменов в спортивном туризме на водных дистанциях являются актуальными. Это обусловлено постоянно повышающимися требованиями к уровню подготовленности спортсменов, а также потребностью в научном обосновании использования новых средств и методов в тренировочном процессе. Целью исследования, представленного в статье, являлось повышение эффективности тренировочного процесса в спортивном туризме на водных дистанциях, направленного на совершенствование техники гребли в бурной воде. При подготовке спортсменов экспериментальной группы использовались специально подобранные средства и методы из гребного слалома. Начальное и конечное исследование включало выполнение контрольных испытаний в виде преодоления двух дистанций: слалом и ралли. В результате эксперимента была подтверждена эффективность предложенных средств и методов. Полученные данные могут быть использованы тренерами и специалистами при подготовке спортсменов в спортивном туризме на водных дистанциях.

Ключевые слова: спортивный туризм, техника гребли, водные дистанции, гребной слалом.

Improving the technique of rowing in rough water among athletes in water tourism

Feofanov Vladimir Vladimirovich

Solovev Mikhail Maksimovich, candidate of pedagogical sciences

Kupreev Marat Valerievich

Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract. Today, the issues of training athletes in sports tourism at water distances are relevant. This is due to the constantly increasing requirements for the level of preparedness of athletes, as well as the need for scientific justification for the use of new means and methods in the training process. The purpose of the research presented in this article was to increase the effectiveness of the training process in sports tourism at water distances, aimed at improving rowing technique in rough water. When preparing athletes from the experimental group, specially selected means and methods from rowing slalom were used. The initial and final studies included control tests in the form of overcoming two distances: slalom and rally. As a result of the experiment, the effectiveness of the proposed means and methods was confirmed. The data obtained can be used by coaches and specialists in training athletes in sports tourism at water distances.

Keywords: sports tourism, rowing technique, water distances, rowing slalom.

ВВЕДЕНИЕ. В последние годы спортивный туризм как вид спорта активно развивается и набирает популярность в России. В 2021 году были утверждены актуальные на сегодняшний день правила вида спорта, в соответствии с которыми в спортивный туризм входят дисциплины: группа спортивных дисциплин «маршрут»; группа спортивных дисциплин «дистанция»; спортивная дисциплина «северная ходьба» [1].

Спортивный туризм на водных дистанциях в настоящее время представляет особый интерес, как и у самих спортсменов, так и у специалистов и тренеров, которые занимаются вопросами подготовки. Это связано, прежде всего, с тем, что водный туризм, являясь самостоятельной спортивной дисциплиной, имеет ряд сходств с гребным слаломом, в том числе и в вопросах спортивной тренировки. В

то же время специфика спортивного туризма не позволяет в полной мере использовать средства и методы из гребного слалома без учета особенностей спортивной деятельности.

Вопросы, связанные с совершенствованием техники гребли в спортивном туризме на водных дистанциях, на сегодняшний день являются актуальными. Это обусловлено постоянным ростом спортивных результатов, повышением требований к уровню подготовленности спортсменов. В то же время общий объем опубликованных на настоящий момент исследований по водному туризму недостаточен, в научной литературе вопросы подготовки, в том числе связанные с техникой гребли, рассмотрены лишь фрагментарно.

Спортивные дисциплины «дистанции-водные» включают в себя: дистанция – водная – каяк, дистанция – водная – байдарка, дистанция – водная – катамаран 2, дистанция – водная – катамаран 4, дистанция – водная – командная гонка. Особое внимание в вопросах совершенствования техники гребли в водном туризме представляют спортивные дисциплины «дистанция – водная – байдарка» и «дистанция – водная – каяк», соревнования, по которым проходят в категориях (спортивных дистанциях) слалом и ралли.

Соревнования в категории слалом проходят в бурной воде, что требует от спортсменов проявления специальных технических навыков гребли. В категории ралли также могут встречаться подобные участки. Важно учитывать, что спортсмены, выступающие в дисциплинах спортивного туризма на водных дистанциях, должны для достижения максимальных результатов одинаково хорошо выступать, как в слаломе, так и в категории ралли.

Техника в гребном слаломе имеет ряд сходств с техникой, которую используют спортсмены при преодолении дистанций в водном туризме, поэтому использование подобных средств и методов тренировки является актуальным. В настоящее время заимствование техники гребного слалома и ее применение в водном туризме вызывает все большее внимание у специалистов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – повысить эффективность тренировочного процесса в спортивном туризме на водных дистанциях, направленного на совершенствование техники гребли в бурной воде.

Исследование было проведено в 2023 году с мая по сентябрь, в ходе которого был организован педагогический эксперимент. В качестве испытуемых выступили спортсмены спортивного клуба БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. Всего в эксперименте было задействовано 16 человек, из которых были сформированы две однородные группы ($P > 0,05$). Тренировочные занятия были организованы в Санкт-Петербурге и Ленинградской области на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения СШОР «Знамя» и учебно-тренировочного центра «Кавголово». Контрольная группа использовала стандартный план подготовки, а в тренировочный процесс экспериментальной были внедрены средства и методы из гребного слалома.

В самом начале эксперимента спортсменам из двух групп было предложено пройти классические дистанции слалом и ралли. Первая представляла из себя дистанцию на бурной воде с 10 воротами времени, вторая – дистанция длиной 4000

метров с участками бурной воды и водными преградами в виде сливов, бочек, валов и одного препятствия в виде обноса опоры моста. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента (n=16)

Контрольные испытания		КГ (n=8) $\bar{x} \pm S_x$	ЭГ (n=8) $\bar{x} \pm S_x$	P
Дистанция слалом, (с)	До	201,2±8,15	199,4±9,75	P>0,05
	После	195,5±7,84	181±7,22	P≤0,05
Дистанция ралли, (с)	До	1472,5±18,25	1485,4±15,78	P>0,05
	После	1451,3±15,68	1421,8±13,24	P≤0,05

В ходе педагогического эксперимента в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены различные упражнения, направленные на улучшение баланса, контроля и адаптивности в интенсивных водных условиях:

- Упражнения на балансборде. Использование балансборда имитирует нестабильность, возникающую при гребле в бурной воде.
- Упражнения с использованием эластичного шнура. Прикрепление эластичных шнуров или эластичных лент к планширю лодки помогает создать нестабильную среду во время тренировок.
- Гребля на одной ноге. Выполнение данных упражнений с балансированием на одной ноге заставляет спортсменов более интенсивно задействовать основные мышцы стабилизаторы.
- Использование слаломных ворот. Установка слаломных ворот вдоль трассы во время тренировок позволяет спортсменам практиковать навыки маневренности.
- Разворотные повороты. Выполнение данных упражнений способствует развитию навыков быстрого маневрирования в беспокойной воде, что позволяет спортсменам быстро менять направление движения и проходить крутые повороты.
- Вихревые повороты. Упражнения с вихревыми поворотами позволяют спортсменам эффективно отрабатывать вход и выход из этих зон, что важно для сохранения контроля в условиях бурной воды.
- Езда по течению. Это упражнение включает в себя выравнивание лодки и использование скорости течения при гребле для достижения максимальных результатов.
- Серфинг по волнам. Выполнение данных упражнений заключается в использовании волн, создаваемых порогами или быстро текущей водой. У спортсменов формируются умения ловить волны и сохранять равновесие для более эффективного прохождения трасс во время соревнований.
- Обучение аварийному перевороту. В непредсказуемых ситуациях на бурной воде быстрый переворот имеет решающее значение по соображениям безопасности. Выполнение упражнений по экстренному перевороту во время тренировок помогает спортсменам развивать умения и навыки быстрого реагирования и

методы восстановления контроля после опрокидывания или столкновения с неожиданными препятствиями.

После подготовительного периода в сентябре 2023 года было проведено повторное тестирование спортсменов и анализ полученных результатов (таблица 1). Спортсменам необходимо было преодолеть такие же дистанции, как и в самом начале педагогического эксперимента. Время выполнения контрольных тестов было подобрано таким образом, чтобы влияние внешних факторов максимально соответствовало условиям начального исследования.

Результаты педагогического эксперимента указывают на эффективность предложенных средств и методов подготовки, так как прирост результатов в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной, при статистически достоверных различиях ($P \leq 0,05$).

Спортсмены экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной смогли продемонстрировать превосходство в скорости движения по реке и точности выполнения сложно-координационных элементов в ходе контрольных испытаний, сократилось количество штрафов на воротах времени на дистанции слалом.

Техника гребли в спортивном туризме на водных дистанциях в условиях бурной воды требует особых навыков, которые отличаются от традиционной техники гребли на гладкой воде. Включение в программы тренировок специализированных средств и методов из гребного слалома, направленных на совершенствование техники гребли, может значительно улучшить результаты спортсменов в водном туризме.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы специалистами и тренерами на практике при подготовке спортсменов в спортивном туризме на водных дистанциях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении правил вида спорта «Спортивный туризм»: приказ Минспорта России от 22.04.2021 N 255 // Консультант Плюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_391293/ (дата обращения: 15.12.2023).

REFERENCES

1. Ministry of Sport of the Russian Federation (2021), « On approval of the rules of the sport «Sports Tourism», Order of 22.04.2021 № 255, available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_391293/ (accessed: 15.12.2023).

Информация об авторах:

В.В. Феофанов, старший преподаватель кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт», feofanov_vv@voenmeh.ru

М.М. Соловьев, доцент кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт», solovev_mm@voenmeh.ru

М.В. Купреев, старший преподаватель кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт», kupreev_mv@voenmeh.ru

Поступила в редакцию 26.02.2024.

Принята к публикации 19.03.2024.