

Рось Анна Юрьевна

доцент, магистрант

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет им. Ярослава
Мудрого»

Новгородская область, г. Великий Новгород

DOI 10.31483/r-168758

ИГРОВОЙ МЕТОД В ТРЕНИРОВКЕ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 12 ЛЕТ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема снижения мотивации и раннего отсева юных спортсменов на этапе начальной специализации. Ключевая роль игрового метода заключается в одновременном развитии специфических координационных способностей и поддержании интереса к занятиям академической греблей. Предложена авторская классификация игровых упражнений, привязанная к фазам гребка, что позволяет тренерам эффективно планировать тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** академическая гребля, игровой метод, координационные способности, гребцы 12 лет, начальная специализация, техника гребка, классификация упражнений, мотивация.*

***Введение.** Академическая гребля относится к циклическим видам спорта с выраженным координационным компонентом. Гребок включает последовательное включение мышц ног, туловища и рук при строгом соблюдении темпоритма. Спортсмен работает на крайне нестабильной опоре: ширина лодки-одиночки составляет 28–30 см, что требует постоянной микрокоррекции положения тела. В экипажных классах добавляется задача миллисекундной синхронности 2–8 гребцов.*

***Актуальность проблемы** применения игрового метода в тренировке юных гребцов чрезвычайно высока и обусловлена комплексом физиологических и психолого-педагогических факторов. Возраст 12 лет соответствует этапу начальной специализации. Пубертатный скачок роста нарушает сформирован-*

ные координационные связи, а монотонность циклической нагрузки приводит к потере интереса. По данным спортивных школ, отсев спортсменов в 12–14 лет достигает 35–45%, среди причин – «однообразие тренировок». Ключевыми аргументами, подтверждающими актуальность внедрения игрового метода, являются:

– *психолого-педагогические основания*. Для детей 12 лет характерны преобладание непроизвольного внимания и высокая потребность в соревновательном взаимодействии. С позиций теории самодетерминации (самоопределения), игра удовлетворяет базовые психологические потребности в автономии, компетентности и связанности, обеспечивая внутреннюю мотивацию;

– *физиологические основания*. Возраст 10–13 лет является сенситивным для развития ритмичности, точности и равновесия. Нервная система подростка эффективнее реагирует на вариативные, непредсказуемые стимулы (игровая ситуация), чем на стереотипное повторение;

– *спортивно-методические основания*. На этапе начальной специализации широта двигательного опыта важнее узкой специализации. Концепция долгосрочного развития спортсмена предполагает акцент на координации и разнообразии. Форсирование объемов в 12 лет нецелесообразно и травмоопасно. Несмотря на широкое применение игрового метода в физическом воспитании, его целенаправленное использование в тренировке юных гребцов-академистов с привязкой к координационной структуре гребка остаётся недостаточно изученным. В имеющихся работах игровые средства рассматриваются преимущественно как средство ОФП, без учёта специфики академической гребли.

Цель исследования: теоретически обосновать и систематизировать содержание игрового метода для гребцов-академистов 12 лет на основе анализа координационной структуры гребка.

Материалы и методы исследования. Анализ научно-методической литературы по биомеханике гребли, возрастной физиологии и психологии спорта. Обобщение и систематизация тренерской практики. Методы классификации и моделирования игровых средств.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ биомеханической литературы и тренерской практики позволил выделить шесть координационных компонентов, определяющих эффективность техники (табл. 1).

Таблица 1

Координационные компоненты техники академической гребли

Компонент	Фаза гребка	Содержание координационной задачи
Точность захвата	Захват	Одновременное сгибание ног, наклон туловища, вытягивание рук; вертикальный вход лопасти без «шлепка»
Последовательность проводки	Проводка	Строгая последовательность: разгибание ног → отклонение туловища → тяга руками; сохранение баланса
Темпоритм конца гребка	Конец гребка	Одновременное извлечение лопасти, отведение рук, начало перевода туловища
Плавность наката	Подъезд	Плавное сгибание ног при прямых руках и наклонённом туловище; подготовка к захвату без рывков
Баланс лодки	Все фазы	Постоянная микрокоррекция положения тела на нестабильной опоре
Синхронность экипажа	Все фазы	Совпадение фаз гребка у 2–8 гребцов по времени, амплитуде и приложению усилия

Каждый из этих компонентов может быть смоделирован в игровом упражнении упрощённой формы, что создаёт основу для целенаправленного подбора игровых средств. На основе выделенных координационных компонентов разработана классификация игровых упражнений по пяти направлениям (табл. 2).

Таблица 2

Классификация игровых упражнений для гребцов-академистов 12 лет

Направление	Связь с техникой	Примеры упражнений	Доля в блоке
Ритм и темп	Проводка, подъезд	«Метроном», «Дирижёр», прыжки через скакалку в заданном темпе	20%
Баланс и проприоцепция	Удержание лодки	«Бой петухов» на BOSU, «Аист», балансировочная доска с имитацией гребка	25%
Многосуставная координация	Кинематика гребка	«Волна», «Робот», эстафеты «присед → наклон → тяга»	20%
Синхронность экипажа	Экипажная гребля	«Гребля на суше» в шеренге, «Слепой экипаж», перенос длинной палки группой	20%
Спортивные / подвижные игры	Общая координация	Мини-футбол, пионербол, баскетбол 3×3, «Салки» с ограничениями	15%

Отдельную подгруппу составляют игровые упражнения на воде (в учебной лодке): слалом между буями, игра «Тишина» (гребок с минимальным всплеском), «Догони лидера», «Зеркало на воде».

Подробное описание ключевых упражнений.

«Волна» (многосуставная координация): 8–12 детей стоят в колонну. Первый выполняет: приседание → наклон → «тягу». Каждый следующий повторяет с задержкой 1 с. Методический акцент: плавность перехода.

«Баланс-экипаж» (проприоцепция): 4 ребёнка на BOSU. Тренер подаёт команды: «подъезд!», «захват!», «левый борт!». Связь с техникой: моделирование крена лодки.

«Слепой экипаж» (синхронность): группа с завязанными глазами выполняет действия по голосовым командам «рулевого».

«Метроном» (ритм): Тренер задаёт ритм хлопками. Дети выполняют имитацию гребка строго в ритм. Акцент: точность, а не скорость.

Суммарная доля игровых средств должна составлять 25–40% объёма занятия. Принципы распределения: игры на точность и ритм – в начале основной части (свежая ЦНС); игры высокой интенсивности – после специальной работы; игры на воде – только после разминки и инструктажа по безопасности.

Таблица 3

Годовое планирование игровых средств

Период	Месяцы	Акцент	Доля
Подготовительный (общий)	Сент. – Нояб.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты в зале	35– 40%
Подготовительный (специальный)	Дек. – Февр.	BOSU, эргометры, имитация, ритмические игры	25– 35%
Предсоревновательный	Март – Апр.	Игры на воде, синхронность экипажа	20– 30%
Соревновательный	Май – Июль	Игровые разминки, гонки с заданиями	15– 25%
Переходный	Август	Свободные игры, гребные походы	40– 50%

Анализ тренерской практики выявил ряд ошибок при внедрении игрового метода (табл. 4).

Таблица 4

Типичные ошибки и их коррекция

Ошибка	Последствие	Коррекция
Игра > 50% занятия	Недостаток специальной работы	Жёсткое планирование: $\leq 40\%$
Нет связи с техникой	Перенос минимален	Обязательный разбор после игры
Постоянные команды «сильных»	Демотивация слабых	Ротация, жеребьёвка
Чрезмерная соревновательность	Страх ошибки	Акцент на командном результате
Нет контроля ЧСС	Риск перегрузки	Пульсометры, пальпация каждые 5 мин

Выводы.

1. Выделены шесть координационных компонентов техники академической гребли, каждый из которых может быть смоделирован в игровом упражнении.
2. Теоретически обосновано применение игрового метода с позиций возрастной психологии, физиологии и теории спортивной тренировки.
3. Предложена классификация игровых упражнений по пяти направлениям, привязанным к фазам гребка, с конкретными примерами и методическими указаниями.
4. Определены структура занятия, принципы дозирования (25–40%) и годовое планирование игровых средств.
5. Предложенная классификация и методические рекомендации могут быть использованы тренерами ДЮСШ и СШОР для планирования тренировочного процесса гребцов-академистов 12 лет, выступая инструментом снижения раннего отсева и повышения мотивации.

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 24.08.2020 № 593 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля академическая». – М., 2020. – 45 с.
2. Киселев С.В. Теория и методика преподавания гребного спорта: учеб. пособие / С.В. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 208 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие школьников / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 292 с. EDN QXOQWD

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с. EDN UYMQPR
6. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.
7. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2009. – 416 с. EDN QLSPGN
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с. EDN QVXTIH
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. – 312 с. EDN QVILHB
10. Balyi I. Long-Term Athlete Development / I. Balyi, R. Way, C. Higgs. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. – 304 p.
11. Deci E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being / E.L. Deci, R.M. Ryan // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68–78. EDN GSHHWJ