

УДК 707.122

## **АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ФИНИШИРОВАНИЯ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ**

*Денис Александрович Брюханов, кандидат педагогических наук, преподаватель, Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

### **Аннотация**

В статье рассмотрены некоторые особенности техники выполнения финишного подседа в гребле на каноэ. Данный технический элемент в последние годы стал играть немалую роль в итоговом результате соревнований по гребле на каноэ. Этому способствуют стабильно высокая конкуренция на международном уровне, расширение спринтерской программы соревнований, эволюция инвентаря. На основе анализа действий гребцов в условиях соревнований рассчитаны различные количественные характеристики изучаемого технического элемента. Среди которых: длина проката лодки, внутрцикловая скорость в различных фазах финишного гребка.

**Ключевые слова:** гребля, каноэ, байдарка, тренировка, техника гребли.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.04.110.p21-24**

## **ANALYSIS OF THE FEATURES OF FINISHING TECHNICS IN CANOEING**

*Denis Aleksandrovich Bruchanov, the candidate of pedagogical sciences, teacher, The Volgograd State Academy of Physical Culture*

### **Annotation**

The article describes some of the features of implementation of the undergrowth finishing technics in canoeing. This technical element has come to play a significant role for the result of the competition in canoeing in recent years. This is facilitated by a stable high level of competition at the international level, the expansion of the sprint competition program, the evolution of the inventory. Based on the analysis of the rowers in the competition conditions the various quantitative characteristics of the studied technical element have been calculated. These include the length of rental boats, intracyclic speed in different phases of the finishing stroke.

**Keywords:** rowing, canoeing, kayaking, training, rowing technique.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Проблема успешного выступления гребцов на всероссийских и международных соревнованиях приводит к необходимости поиска рациональной системы тренировки и, в частности, технической подготовки. Литературные источники единогласны с тем, что техническое мастерство в гребном спорте является фактором, определяющим возможности повышения результативности двигательных действий спортсменов и степени реализации их двигательных качеств. Одним из существенных технических элементов в гребле на каноэ является так называемый финишный подсед. Новые стандарты инвентаря, новые материалы, используемые в производстве лодок для гребли на байдарках и каноэ, сделали этот компонент технической подготовленности спортсмена весьма значимым для итогового результата. Также этому способствовало и введение в 2012 г в программу олимпийских игр соревнований по гребле на байдарках и каноэ на дистанции 200 метров. Все чаще можно наблюдать, когда исход гонки решается на финише именно благодаря умелому использованию исследуемого нами технического элемента. Несмотря на возросшую роль финишного подседа в соревнованиях по гребле на каноэ, в научно-методической литературе данному вопросу должного внимания не уделяется.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ видеозаписей финальных заездов каноэ на спринтерской дистанции олимпийской программы с 1984 по 2012 года позволил выявить определенную закономерность. В указанном периоде неуклонно прослеживается тенденция к увеличению количества участников применяющих финишный подсед (от 0 в 1984 г до 8 в 2013 г).

Анализ динамики результатов в гребле на байдарках и каноэ на различных дистанциях демонстрирует неизменную тенденцию к сокращению разрывов между победителями и остальными участниками заездов [1]. Также отмечается и сокращение диапазона колебаний результатов победителей крупнейших международных соревнований [2]. Возросшая конкуренция, стабилизация результатов и ряд других факторов приводят к тому, что исход скоротечной спринтерской дистанции в гребле на каноэ зачастую и решается именно в финишном подседе.

Опрос спортсменов и тренеров Волгоградской области, специализирующихся в гребле на каноэ, проведенный с целью выявить гребцов, наиболее эффективно владеющих техникой выполнения финишного подседа, позволил получить следующие данные: наиболее часто в ответах упоминались: Иван Штыль – 13 упоминаний, Валентин Демьяненко – 10 упоминаний и Юрий Чебан – 8 упоминаний.

Нами проанализирована запись заезда каноэ-одиночки 200 метров на 1-м этапе кубка мира 2013 года. Победителем заезда стал российский каноист Иван Штыль, который, по мнению большинства опрошенных нами спортсменов, является одним из тех, кто в совершенстве владеет техникой выполнения интересующего нас технического элемента. В изучаемом нами заезде спортсмен удачно выполнил финишный подсед, о чем свидетельствует погружение носа лодки в воду после ее выталкивания именно на линии финишного створа. Нами подготовлена стробофотограмма (рис.) этого заезда, на основании которой были рассчитаны временные и некоторые количественные характеристики фаз финишного гребка победителя заезда. Строка «а» – количество клеток, в которые укладывается расстояние пройденное лодкой в каждой из изучаемых фаз гребка на миллиметровой сетке; строка «б» – коэффициент перемещения лодки относительно ее длины; в – расстояние пройденное лодкой в каждой фазе (в см); г – количество кадров в которое укладывается каждая из фаз гребка; д – продолжительность фаз гребка (в сек); е – скорость лодки в различных периодах гребного цикла (м/с). Зная длину лодки (520 см) нами рассчитано расстояние пройденное лодкой в различных фазах гребка: опорный период предпоследнего гребка – 278 см, безопорный период предпоследнего гребка – 155 см, опорный период финишного гребка – 543 см. Разница расстояния пройденного лодкой в опорном периоде дистанционного и финишного гребков составила 265 см.

Продолжительность фаз последних финишных гребков составила: опорный период предпоследнего гребка – 0,52 сек, безопорный период предпоследнего гребка – 0,36 сек, опорный период финишного гребка – 1 сек.

Скорость лодки составила: опорный период предпоследнего гребка – 5,35 м/с, безопорный период предпоследнего гребка – 4,34 м/с, опорный период финишного гребка – 5,43 м/с.

Как видно из указанных данных прокат лодки за счет выполнения подседа на финише увеличивается на 265 см, при этом увеличение является активным, т.е. лодка катится не по инерции. Гребец продолжает продвигать лодку со скоростью 5,43 м/с, что даже несколько превышает скорость лодки в опорном периоде обычного (дистанционного) гребка – 5,35 м/с. Нос лодки поднимающейся над водой также свидетельствует о создании гребцом продвигающего усилия до самого финишного створа.

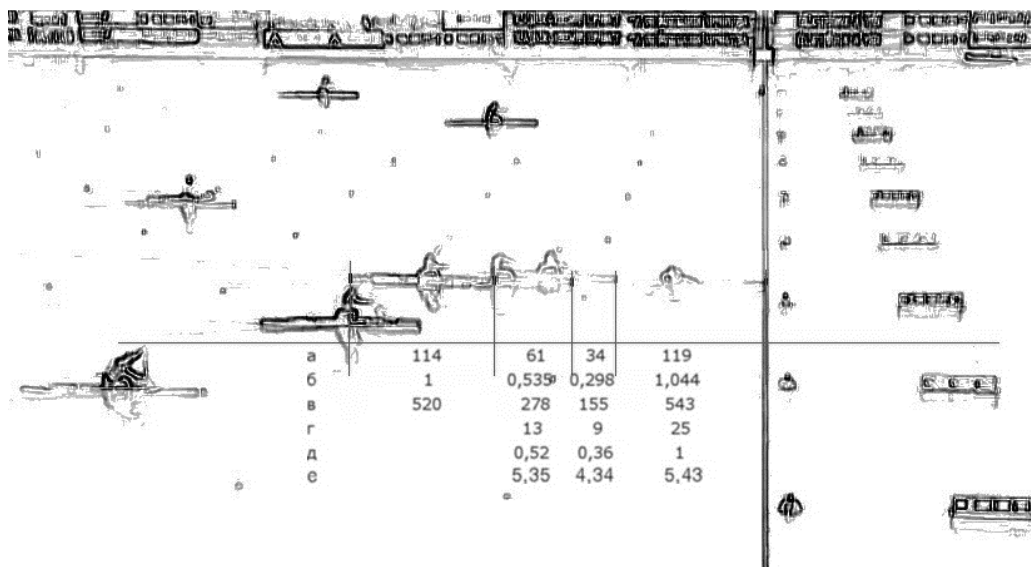


Рис. Пространственно-временные характеристики гребка

### ВЫВОДЫ

Финишный подсед, является существенным элементом финишного ускорения, суть его заключается в том, что, когда до финиша остается от 3 до 5 метров, гребец, отказываясь от выполнения заноса весла и последнего гребка, резко откидывается назад и садится в лодку. Такое резкое перемещение центра тяжести назад вызывает противоположный импульс и лодка увеличивает скорость. После пересечения финишной линии каноист удерживает баланс, положив лопасть весла на воду.

Анализируя соревновательную деятельность гребцов высокого класса нами рассчитано расстояние пройденное лодкой в различных фазах гребка: опорный период предпоследнего гребка – 278 см, безопорный период предпоследнего гребка – 155 см, опорный период финишного гребка – 543 см.

Продолжительность фаз гребков составила: опорный период предпоследнего гребка – 0,52 сек, безопорный период предпоследнего гребка – 0,36 сек, опорный период финишного гребка – 1 сек. Скорость лодки составила: опорный период предпоследнего гребка – 5,35 м/с, безопорный период предпоследнего гребка – 4,34 м/с, опорный период финишного гребка – 5,43 м/с;

Выполнение финишного подседа позволяет вытолкнуть лодку на расстояние до 265 см, что вместе с дистанционным прокатом лодки в опорном периоде составляет в общей сложности до 543 см. Отказываться от выполнения следующего гребка и выполнять финишный подсед целесообразно, если до финишной линии остается расстояние до 543 см, т. е. более корпуса лодки.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Брюханов, Д.А. Исследование особенностей техники финиширования в гребле на каноэ / Д.А. Брюханов // Перспективы развития науки и образования. – 2014. – Часть 5. – С. 22-24.
2. Вишняков, К.С. Анализ результатов победителей крупнейших международных соревнований в гребле на байдарке / К.С. Вишняков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 40-44.

### REFERENCES

1. Bruchanov, D. A. (2014), "Study features art finishing in canoeing", *Prospects for the development of science and education*, No. 5, pp. 22-24.

2. Vishnyakov, K. S. (2014), "Analysis of the result of the winners of the major international competitions in kayaking", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 108, No. 2, pp. 40-44.

**Контактная информация:** volgak1@narod.ru

*Статья поступила в редакцию 23.04.2014.*

**УДК 378/377.5/ 314: 330.12**

**САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ХАБАРОВСКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИХ  
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

*Лариса Владимировна Бянкина, кандидат педагогических наук, доцент,  
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),*

*Виктория Михайловна Изотова, старший преподаватель,*

*Дальневосточный государственный медицинский университет (ДВГМУ),*

*Алла Васильевна Хотимченко, профессор,*

*Дальневосточный государственный гуманитарный университет (ДВГГУ),*

*Наталья Александровна Цуман, старший преподаватель,*

*Дальневосточный государственный медицинский университет (ДВГМУ),*

*Хабаровск*

**Аннотация**

Самооценка здоровья студентами профессиональных учебных заведений с использованием методики SF-36 является не только отражением субъективного оценивания своего физического и психического благополучия, что в целом отражает уровень текущего психофизического состояния, но и представляет «определенный тип самопереживания человека». В юношеском возрасте особый интерес представляют данные, свидетельствующие об уровне самооценки физического, психического и социального благополучия при сравнении их по полу и типу учебного заведения. В процессе исследования получены выводы об особенностях самооценки здоровья студентами разных профессиональных учебных заведений города Хабаровска.

**Ключевые слова:** студенты, самооценка здоровья, психофизическое состояние.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.04.110.p24-28**

**SELF-ESTEEM OF THE HEALTH BY THE PROFESSIONAL EDUCATION  
INSTITUTIONS STUDENTS OF Khabarovsk AS A COMPONENT OF THEIR  
PSYCHOPHYSICAL CONDITION**

*Larisa Vladimirovna Byankina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Far East State Academy of Physical Culture,*

*Victoria Mikhaelovna Izotova, the senior teacher,*

*Far East State Medical University,*

*Alla Vasilyevna Hotimchenko, the professor,*

*Far East State Humanities University,*

*Natalya Aleksandrovna Tsuman, the senior teacher,*

*Far East State Medical University,*

*Khabarovsk*

**Annotation**

Self-esteem of health by the professional education institutions students using the methodology SF-36 is not only a reflection of the subjective evaluation of the physical and mental well-being, which generally reflects the current level of psychophysical condition, but is "a certain type of self-experience of man." The data testifying to the level of self-evaluation of physical, mental and social well-being compared it by gender and type of institution is of particular interest at the youthful age. The professional education institutions students of Khabarovsk city obtained the study findings on the features of self-esteem of