**Тверь 2015**

**Статья тренера – преподавателя Плиткина А. А. на тему: «Характеристика гребного спорта как вида спортивной деятельности с точки зрения психомоторных процессов»**

Принципиальной особенностью двигательной деятельности спортсмена- гребца является движение в двух средах: воздушной и водной. Всю механическую работу спортсмен совершает, находясь в воздушной среде, это обусловливает протекание физиологических процессов энергообеспечения, терморегуляции и т.п. Между тем внешнее сопротивление движению весла и поступательному перемещению лодки создаётся водной средой. В этом неповторимое своеобразие гребного спорта.

Находясь в лодке и взаимодействуя с внешней средой, спортсмен совершает комплекс движений, которые обеспечивают перемещение лодки. Эти движения характеризуются высокой координационной сложностью. Можно выделить следующие закономерности, составляющие основу двигательной деятельности гребца.

*Цикличность* (гребец выполняет множество циклов движений).

*Непрерывность последовательных движений* (важнейшая особенность рациональной техники гребли. Движения рук и весла совершаются по плавным эллипсическим траекториям; смена направления движений сегментов тела и весла должна выполняться без остановки).

*Чередование напряжения и расслабления мышц* (важнейшее условие сохранения высокой работоспособности при циклической работе).

*Сохранение динамического равновесия на неустойчивой опоре* (специфический компонент двигательной деятельности в гребном спорте). Сохранение баланса в лодке обеспечивается за счёт постоянного контроля и регуляции позы [1, с. 9].

Гребля, как вид спортивной деятельности, предъявляет целый ряд требований к проявлению различных двигательных способностей. Занятия греблей развивают силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.

Основными формами проявления силовых способностей в гребном спорте являются: собственно силовые способности (максимальная мышечная сила); скоростно- силовые способности и силовая выносливость.

Собственно силовые способности проявляются в условиях, когда необходимо развить максимальное (предельное) мышечное напряжение. Скоростно- силовые способности проявляются в следующих формах: максимальная концентрация силы при выполнении захвата, обеспечивающая быстрое нарастание усилия на лопасти весла; достижение максимального темпа гребли при сохранении высоких усилий на лопасти весла. Силовая выносливость проявляется в гребном спорте в динамической и статической разновидностях. Статическая силовая выносливость необходима для удержания весла и сохранения рабочей позы, динамическая силовая выносливость- для выполнения на дистанции большего числа гребков без снижения вкладываемых в них усилий.

Существующие элементарные формы быстроты (латентное время двигательной реакции, скорость одиночного неотягощённого движения и частота неотягощённых движений) относительно мало проявляются в гребном спорте. В чистом виде быстрота проявляется на старте, когда спортсмену необходимо сократить время реакции на команду стартёра. Во всех остальных случаях быстрота проявляется в комплексе с другими качествами.

Координационные способности проявляются в гребном спорте в следующих основных формах: при овладении новыми движениями или их разновидностями; при необходимости быстрой перестройки движений из – за внезапных изменений внешних условий (порыв ветра, волна и т. п.); при сохранении равновесия и достижении согласованности в действиях партнёров по экипажу.

Овладение новыми движениями характерно в ходе начальной подготовки; в дальнейшем двигательный опыт спортсменов постоянно расширяется. Новые разновидности движений могут быть обусловлены действием сбивающих факторов (ветер, волна, течение и т. п.).

Перестройка движений спортсменов при внезапном появлении помех производится в двух направлениях - остановка и удержание баланса (характерно для менее квалифицированных гребцов); второе- изменение структуры движений с целью сохранения равновесия и минимального снижения скорости хода лодки, что характерно для высококвалифицированных спортсменов.

Чувство равновесия- неотъемлемый компонент двигательной деятельности гребца. По мере совершенствования техники навык сохранения равновесия автоматизируется и не требует постоянного осознанного контроля. Такой контроль становится необходимым при осложнении внешних условий, изменении обстановки и т. д.

Достижение согласованности в действиях партнёров по экипажу представляет собой координационную задачу, специфическую для гребного спорта. Часто гребцы высокого класса, обладающие эффективной индивидуальной техникой не в состоянии приспособить её для командной гребли и выступают только в одиночках. Вопрос обеспечения согласованности и высокой эффективности командных действий крайне важен для гребного спорта и до настоящего времени остаётся ещё относительно мало изученным [1, с. 13].

**Список литературы:**

1. Гребной спорт: Учебник для ин- тов физ. культуры / Под ред. А. К. Чупруна. - М.: Фк и С, 1987.

2. Демин В. А. Спортивная деятельность как предмет научного исследования // Теоретические и прикладные исследования по психологии. - Казань, 1974.

3. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных и конфликтных ситуациях. - Киев: Здоровье, 1977.

4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М.: Наука, 1980.