

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по обучению
фристайлу на бурной воде

Оглавление.

1 Введение	3
2 Техника фристайла на бурной воде.....	3
2.1 Шувит	3
2.2 Спин	3
2.3 Луп	4
2.4 Картвил.....	4
2.5 Блант	4
2.6 Бэк панам.....	5
2.7 Трики Ву.....	5
2.8 Макнасти	5
2.9 Фоникс манки.....	6
2.10 Лунар орбит.....	6
3 Подготовка программы выступления	6
4 Обучение фристайлу на бурной воде.....	7
4.1 Выбор лодки, юбки, весла	7
4.1.1 Лодка.....	7
4.1.2 Юбка	7
4.1.3 Весло	7
4.2 Правильное положение спортсмена в лодке	8
4.3 Обучение «эскимосскому» перевороту	8
4.3.1 Эскимосский переворот «рычагом».....	8
4.3.2 Низкая опора	9
4.3.3 Высокая опора.....	9
4.3.4 Дуговая опора.....	9
4.3.5 Эскимосский переворот «винтом».....	9
4.3.6 Эскимосский переворот «обратным винтом».....	10
4.4 Обучение технике гребли.....	10
4.5 Обучение управляющим гребкам.....	11
4.6 Тренировки на гладкой воде	11
4.6.1 Примерный план тренировки	11
4.7 Тренировки на бурной воде:	12
4.7.1 План занятия	12
4.8 Физическая подготовка	13
4.9 Акробатическая подготовка.....	13
4.9.1 План занятия	14
4.10 Группы начальной подготовки	14
4.11 Группы углубленной подготовки.....	14
4.12 Группы спортивного совершенствования	15
5 Психология тренировок	15
5.1 Психология обучения	15
5.2 Психологическое состояние спортсмена.....	15

5.3 Психологическое состояние тренера	17
6 Методические правила проведения тренировок.....	17
6.1 Основные принципы	17
6.2 Темпы обучения	17
6.3 Обучение приемам.....	17
6.3.1 Методические правила	17
6.3.2 Методические правила проведения занятия	18
6.3.3 Работа с большой группой.....	19
6.3.4 Работа с детьми.	19
7 Техника безопасности	19
7.1 Снижение травматизма	19
7.2 Методы страховки на воде.....	20
8 Климатические особенности фристайла в России	20
9 Экипировка.....	20
10 Заключение.....	21

1 Введение

Методика обучения фристайлу на бурной воде отличается для разных категорий спортсменов. Спортсмены, которые имеют опыт занятий гребным слаломом, уже имеют базовые навыки. Остальные спортсмены должны начинать подготовку с азов управления лодкой. Во фристайле на бурной воде основой выполнения элементов является взаимодействие спортсмена и лодки с водным потоком. Поэтому для обучения фристайлу, во-первых, нужно обучить умению чувствовать воду и предсказывать ее поведение. и во вторую очередь делать специальные акробатические фигуры.

2 Техника фристайла на бурной воде

2.1 Шувит

Движение начинается из позиции носового серфа. Находясь сверху на пайле спортсмен ставит весло к корме и делает отхват на плоском крену одновременно разгружая корму. Лодка при этом разворачивается в позицию кормового серфа. Затем без остановки и не вынимая весло из воды спортсмен делает дуговой гребок и разгружает нос лодки, возвращаясь в позицию носового серфа. Во время исполнения элемента одна лопасть весла всё время должна находиться в воде. Необходимо следить, чтобы оба вращения были докручены до 180°.

2.2 Спин

Исходное положение – любое положение на волне или в бочке. Спортсмен начинает кормовой гребок, при этом лодка начинает вращательное движение в горизонтальной плоскости, разворачиваясь поперек вала. Ось вращения лодки проходит не через тело гребца, а смещена вперед, в область носовых упоров.

Заканчивая гребок от кормы, спортсмен завершает разворот лодки кормой против течения. Затем вновь делает кормовой гребок, но другой лопастью. Сталкивает себя вниз по валу, одновременно продолжая начатое вращение лодки в горизонтальной плоскости. Ось

вращения смещается назад. Теперь она проходит позади гребца. Лодка разворачивается поперек вала.

Паддлер завершает начатое вращение лодки.

2.3 Луп

Исходное положение – лодка находится на пенном пайле бочки, нос ориентирован строго навстречу набегающему потоку.

Инициация – выполняется резкая загрузка носа путем резкого наклона корпуса вперед к деке. При этом лодка начинает скатываться с пайла, и нос ее попадает под слив. Лодка начинает вставать на носовую свечу.

В момент, когда лодка приняла вертикальное положение необходимо инициировать корпусом движение, аналогичное кувырке вперед. Лодка начинает проворачиваться в вертикальной плоскости.

Не останавливать движение лодки. Спортсмен полностью погружается в пену, лодка находится днищем вверх.

Лодка продолжает движение – под слив попадает корма. В этот момент спортсмену необходимо расположить свой корпус перпендикулярно лодке.

Лодка встает на кормовую свечу. Задача спортсмена – не останавливать движения и начать ставить лодку на ровный киль ногами.

Лодка завершает движение и поставлена на ровный киль. Спортсмен находится в исходном положении для следующего элемента.

2.4 Картвил

Начальное положение – носовой серф.

Лодка становится спортсменом на борт и начинает вращательное движение в вертикальной плоскости.

Стоя на борту лодка, погружается в набегающий поток, становится на нос, не прекращая вращательного движения в вертикальной плоскости.

Лодка, удерживаемая спортсменом на борту, продолжает вращательное движение, при этом корма будет ориентирована вверх по течению.

Корма лодки погружается в набегающий поток, и лодка вновь становится в вертикальное положение.

Лодка завершает вращательное движение в вертикальной плоскости, приходя в исходное положение носового серфа.

2.5 Блант

Спортсмен находится в положении носового серфа.

Делая длинный выкат в одну сторону по валу, спортсмен разгружает нос и начинает гребок от кормы к носу, начинающийся максимально в стороне от лодки.

Совершая резкое изменение направления серфа за счет карвингового разворота, спортсмен переносит вес на нос лодки, осуществляя переход на кормовой серфинг через носовую свечку.

Лодка оказывается в позиции кормового серфинга.

2.6 Бэк панам

Исходная позиция – кормовой серфинг. Спортсмен Загружает нос лодки, бросая пятки вниз. Когда корму лодку выкидывает вверх, спортсмен переводит взгляд на внутренний край лодки, как раз в месте гребка веслом.

Потом спортсмен закручивает плечи, выбрасывая лодку вверх. Продолжая вращение, приземляется на спину.

Как только спортсмен почувствовал спиной зеленую воду, он должен выполнить стабилизирующий гребок.

2.7 Трики Ву

Трики Ву – это два последовательных сплитвила. Один носовой, второй кормовой. Если спортсмен выполняет Трики Ву направо, то: спортсмен начинает съезжать с верха пены вниз четко в сторону слива. Когда нос почти достигает границы белой и зеленой воды, он инициирует правый сплитвил. Не вынимая лопатки из воды, когда уже левый борт почти подставлен струе, спортсмен смотрит направо и тянет весло (которое перпендикулярно воде в этот момент) вправо. Донная струя захватывает лопасть и помогает вращать корпус в нужном направлении. Дальше делается еще одну носовую свечу.

2.8 Макнасти

1. Исходная позиция – кормовой бластинг. Это ключ к правильному выполнению. Спортсмену необходимо подняться кормой как можно выше вверх по течению. Если вращение будет проходить на верхушке пены, скорее всего корму закусит еще до начала трюка. Итак, начните с бокового серфинга во впадине бочки, откиньтесь немного назад для обратного дугового гребка в пене и протолкните корму каяка вверх по течению в положение кормового бластинга.

2. **Смотри, Прикоснись, Тяни.** Это значит **Смотрите** через правое плечо, **Прикоснитесь** левой лопастью весла к носу каяка (позиция как при прямом дуговом гребке или даже немного пересеките нос лодки веслом, и медленно начните **Тянуть** левую лопасть, чтобы начать вращение лодки направо.

3. Держите тело в позиции вперед или в нейтральной позиции. В то время как корма каяка будет находиться в положении 1:00, МЕДЛЕННО поднимите ваше левое колено, (при этом тяните лопасть весла), и введите нос лодки под воду. Не задавайте большой крен слишком быстро, тяните медленно и увеличивайте крен!

4. Начинаете вставать и прыгать, распрямляя плечи в направлении потока.

5. Заканчивайте прижавшись к задней деке, выполните стабилизирующий гребок.

Тонкости выполнения макнасти:

В начальный момент расположите левую лопасть как можно ближе к ногам, чтобы вы не исчерпали запас возможности тянуть лопасть, когда это будет необходимо. Пусть лодка сделает небольшой спин из положения кормового серфинга, прежде чем вы начнете тянуть весло или задавать крен. Если вы зададите большой крен быстро, то вы перевернетесь.

Не вставайте, пока полностью не повернетесь лицом к набегающему потоку.

Тяните весло МЕДЛЕННО, чтобы контролировать вращение.

2.9 ФониКС манки

Допустим он выполняется направо. Желательно выбрать правильное место, чтобы был язычок небольшой или немного кривой пайл, чтобы помогал вращению. Начинаешь ехать вниз с пены с небольшим углом относительно слива. Чтобы нос смотрел чуть правее, чем ровно на слив. Дальше тянешься левой рукой и берешь воду у носа на перехвате. Важно понимать, что в этот момент лодка не должна быть вертикальной. Это почти спин. Дальше нужно держать весло на перехвате как можно дольше. Будет хотеться отпустить, но все равно нужно держать. Когда вращение будет близким к 360 градусам, нос начнет подкусывать и ты окажешься в положении инициации лупа. Ну а потом просто луп и все.

2.10 Лунар орбит

Начало

Спортсмен выподит лодку повыше на верхушку пенного пайла или начните с бластинга, это проще.

Кормовой пируэт (Орбит)

Спортсмен поворачивает туловище в ту сторону, в которую будет делать пируэт.

Важно: сначала поворачивается голова, а уже за ней следует всё туловище.

Далее выполняется мощный отхват для инициации вращения.

Давление на лопасть весла сохранятся во время всего поворота.

Пируэт оканчивается гребком-подтягом.

Заключительная фаза (похожа на часть Трики Ву)

Спортсмен продолжает вращение. Сменяет дуговой гребок, который выполнял в предыдущей фазе, на мощный обратный гребок и вбивает нос каяка вниз.

3 Подготовка программы выступления

Программа выступления на соревнованиях – обязательное условие выступления спортсмена любого уровня. Программа должна соответствовать уровню подготовки спортсмена, а также решать тактические задачи. Она может быть более или менее рискованной. Стабильные программы могут применяться на первоначальных этапах соревнований, если есть уверенность прохождения в следующий круг. На финальных же стадиях соревнований могут применяться более рискованные программы, чтобы, в случае успешной реализации программы занять более высокое место.

Программы спортсменов начальной подготовки могут включать малое количество простейших элементов, таких как спины или катвилы или бланты.

Спортсмены группы углубленной подготовки могут использовать в своих программах широкий спектр сложных элементов таких, как трики ву, эйр скрю или макнасти.

Программа спортсменов группы спортивного совершенствования должна быть рассчитана с учетом выполнения максимально сложных

элементов в условиях жесткого ограничения по времени. Она должна учитывать не только баллы, полученные за каждый элемент, но также и время на его выполнение и возможности получения дополнительных бонусов за выполнение связанных элементов, а также элементов с очень большой амплитудой.

4 Обучение фристайлу на бурной воде

4.1 Выбор лодки, юбки, весла

4.1.1 Лодка

При первой посадке в лодку не так уж важно, какую лодку выбрать. Однако, лучше если это будет достаточно длинная лодка. Это нужно для более логичного усвоения приемов управления лодкой. Приемы фристайла целесообразно изучать уже после освоения простейших управляющих приемов и эскимосского переворота. Одним из важнейших условий выбора лодки является удобство и жесткость посадки. Важно быть слитым воедино со своей лодкой.

4.1.2 Юбка

Никаких особенных проблем в выборе юбки нет. Нужно чтобы ее размер соответствовал размеру кокпита лодки и чтобы тубус достаточно плотно одевался на талию. При катании на бурной воде под юбкой будет еще несколько слоев одежды и поэтому она должна быть шире, чем, если примерять ее в бассейне на голое тело. Если юбка будет слишком сильно обтягивать талию, это будет мешать дыханию и сковывать движения.

Для спортсменов, которые тренируются в одних и тех же лодках постоянно, можно и нужно рекомендовать юбки, сшитые с куртками (топ деки). В этом случае тубус юбки должен быть свободен и не обтягивать талию. Это значительно повысит подвижность в поясице.

4.1.3 Весло

Весла различаются: материалами, из которых они сделаны, весом, прочностью, длиной, размером лопатки.

Примерный размер весел для тренировок по фристайлу – 190 – 198 см. Длина весла зависит от длины рук, размаха плеч, длины туловища, а также от личных пристрастий каждого спортсмена. Для женщин и юношей целесообразно уменьшить длину весла на несколько сантиметров.

Очень важной характеристикой весла является его разворот. Весла для фристайла на бурной воде имеют разворот 0° – 60°. Современной тенденцией является уменьшение угла разворота. На первых этапах целесообразно воздерживаться от крайних вариантов. Оптимумом можно считать разворот около 45°.

4.2 Правильное положение спортсмена в лодке

Спортсмен байдарочник сидит в лодке, вытянув ноги вперед, и коленями сжимает кокпит лодки за коленные упоры. Ноги упираются

в пяточные упоры. Спина выпрямлена, и корпус наклонен немного вперед. Срывное кольцо юбки должно быть всегда снаружи.

Спортсмен держит в руках весло. Правильный хват весла определяется таким образом: спортсмен поднимает руки с веслом над головой и ставит весло на голову. При этом углы в согнутых локтях должны быть или равны или чуть меньше 90° .

Взгляд при гребле направлен на 10 - 15 м. вперед по ходу движения.

Спортсмен каноист, сидит в каноэ на коленях. Колени пристегнуты специальными ремнями с пряжкой-самосбросом. Для лучшего контроля лодки на вертикальных элементах ремень должен также фиксировать таз.

Ширина хвата весла аналогична байдарочному.

4.3 Обучение «эскимосскому» перевороту

4.3.1 Эскимосский переворот «рычагом»

При обучении эскимосскому перевороту необходимо довести до спортсменов, что это один из первых изучаемых элементов, и он действительно очень важен. Эскимосский переворот чрезвычайно важен в процессе обучения фристайлу. В процессе тренировок спортсмен исследует поведение лодки на различных предельных режимах и часто может терять контроль над лодкой и перевернуться. Умение выполнять эскимосский переворот позволит спокойно тренироваться и не бояться переворотов.

Необходимо доводить до сознания учеников мысль о необходимости вставать в любых, самых сложных ситуациях.

Эскимосский переворот «рычагом» - самый простой способ вставания.

Упражнения:

1. у бортика бассейна

Боком к бортику. Обе руки на бортике. Плечи и голова повернуты в сторону бортика.

Перевернуться, чтобы линия плеч была параллельна поверхности воды. Прогнуться и постараться дотянуться затылком до поверхности воды. Поставить лодку на ровный киль поворотом бедер в обратную сторону.

Движение при рычаге очень похоже на движение при рубке дров.

2. повторить упражнение от рук тренера или напарника;

3. перевернуться на 360° , опереться руками на бортик и перевернуть лодку на ровный киль;

4. произвести эскимосский переворот с веслом;

5. вставать с предварительно утопленным веслом

6. вставать на 360° с подготовленным веслом.

7. вставать с неподготовленным веслом

4.3.2 Низкая опора

Опора, которая выполняется тыльной стороной лопатки в передней части лодки в районе середины бедра. Опора выполняется без дуговой проводки - простым погружением весла. После окончания опоры весло вытаскивается из воды при помощи разворота

лопатки и вытаскивания ее по направлению вперед и на лодку. Лодка удерживается на ровном киле усилием бедер.

4.3.3 Высокая опора

Начальная позиция – руки на ширине плеч. Затем надо наклониться вместе с лодкой в сторону, опереться на весло и сделать движение бедрами в противоположном направлении.

Внимание! Нижняя рука чуть согнута в локте, весло не поднимается выше головы. Весло как можно горизонтальнее.

4.3.4 Дуговая опора

Для обучения дуговой опоре надо занять исходное положение: весло параллельно лодке, лежит вдоль одного из бортов. Спортсмен максимально наклонен вперед и держит руки с веслом вытянутыми в сторону носа лодки.

Из исходного положения надо наклонить лодку в сторону противоположную веслу, встретить воду веслом, оттолкнуться им от воды и бедрами поставить лодку на ровный киль.

Следить, чтобы корпус наклонялся вместе с лодкой. Гребок должен начинаться не раньше, чем крен вместе с корпусом достигнет определенной величины.

Переход к более низким опорам. Следить, чтобы верхняя рука не разгибалась. Сначала добиваться, чтобы ученик коснулся воды локтем, затем плечом, затем головой.

4.3.5 Эскимосский переворот «винтом»

Самый надежный способ – путь от дуговых опор.

Для перехода к винту требуется руками провести весло ученика в направлении от лодки (когда он находится в исходной позиции к винту).

Внимание! Не заводить весло за линию плеч. Это чревато вывихом плеча.

Два варианта винта:

1. полное винтовое движение. Гребец откидывается на корму в конце движения.
2. акцент на рывок бедрами. При этом лодка резко ставится бедрами, когда весло выходит на угол 90° к лодке. Более правильный, хотя и более тяжелый для освоения метод.

4.3.6 Эскимосский переворот «обратным винтом»

Вопреки распространенному мнению – это очень простой для освоения метод эскимосского переворота. У него есть определенные преимущества, так же как и недостатки.

Преимущества:

1. Возможность подъема лодки со стороны кормы без перехвата на рычаг.
2. Высокая скорость переворота.
3. Правильное положение тела после вставания для катания в бочке.

Недостатки:

1. Меньшая чем при винте мощность опоры;

2. Открыты для ударов о камни очень чувствительные части тела: локти, костяшки пальцев, живот, нижние ребра.

Методика:

1. Исходное положение – изготовка на рычаг
2. Следующее исходное положение – рычаг при котором верхняя рука держит весло сверху.
3. Дуговое движение на рычаге от кормы к носу
4. Дуговое движение от кормы к носу на выпрямленных руках.
5. Дальше надо постепенно сдвигать руки к центру весла.
6. Когда руки окажутся на центре – спортсмен встанет обратным винтом.

Тонкость заключается в последнем движении – дотягивании лодки бедрами. При этом движении корпус гребца должен практически лежать на носу лодки.

4.4 Обучение технике гребли

Методика:

1. Правильная посадка (корпус, колени и т.п.)
2. Постановка исходной позиции для гребка. Следить за тем, чтобы корпус был максимально развернут, локти и плечи расслаблены и опущены)
3. Движение отрабатывается отдельно – исходная позиция – захват воды – проводка – вынос
4. Захват воды обязательно каждый раз из исходной позиции
5. При проводке каждый раз следить за следующими параметрами:
 - Движение верхней руки от виска к линии напротив подбородка
 - Разгибание верхней руки одновременно с поворотом корпуса
 - Нижняя рука всегда прямая
 - Когда корпус развернут, а верхняя рука выпрямлена можно начинать вынос
6. Вынос делается практически не сгибая руки и через сторону. Хорошая имитация – круговые движения рук с грузами.

4.5 Обучение управляющим гребкам

Необходимо тренировать все типы управляющих гребков:

1. дуговой – движение весла от носа к корме;
2. отхват – движение весла от кормы к носу;
3. гребок назад
4. гребля по кругу одной лопаткой;
5. подтяг носа;
6. параллельный сдвиг лодки;
7. подтяг кормы;
8. зацеп вращательный;
9. зацеп нарезающий.

4.6 Тренировки на гладкой воде

Тренировки на гладкой воде – основа тренировок спортсмена во фристайле на бурной воде. Большинство технических приемов могут быть отработаны первоначально на гладкой воде.

Для тренировки фристайла на гладкой воде используются следующие упражнения:

1. гребля на лодке с большим креном
2. раскачивание лодки на крену об весло. Следить за тем, чтобы раскачивание происходило с помощью веса тела.
3. раскачивание лодки ногами. На весло делается только опора;
4. «волна» – то нос, то корма затапливается в воду. Следить за тем, чтобы при затапливании кормы ученик поворачивал голову к корме;
5. Вертикальная свеча через нос;
6. Вертикальная свеча через корму;
7. Картвил – две последовательные вертикальные свечи (через нос и корму);
8. Сплитвил – вторая свеча делается в противоположном направлении по отношению к первой свече. Для подготовки сделать картвил с питуэтом на носу. Следить, чтобы корма забрасывалась в сторону движения.

4.6.1 Примерный план тренировки

Вводно-подготовительная часть – 10–20 мин.

Организация группы, повышение эмоционального состояния.

(проверка готовности к занятиям; объявление плана и задач занятия; общеразвивающие упражнения и упражнения для разогревания;

Основная часть – 1– 1.5 часа.

Изучение, тренировка и совершенствование техники, и овладение умением правильно применять изученные приемы в различных условиях;

различные приемы; тренировка изученной техники на свободном катании.

В первой половине основной части проводится преимущественно учебная работа, а во второй – тренировка техники в различных условиях, развитие волевых и физических качеств.

Заключительная часть – 10–15 мин.

Упражнения на расслабление мышц;

Подведение итогов занятия, индивидуальные задания.

4.7 Тренировки на бурной воде:

Тренировки на бурной воде должны соответствовать уровню навыков спортсмена. В любом случае в начале тренировки можно рекомендовать посвятить несколько минут серфингу и привыканию к плейспоту.

Рекомендации для групп начальной подготовки:

1. стабилизироваться на низкой опоре в бочке или на валу;
2. покататься вперед и назад;
3. сделать спин;
4. сделать картвил при заходе в бочку;
5. карвинговые движения на валу;

б. блант как продолжение карвинга.

В группах углубленной подготовки и группах спортивного совершенствования в процессе тренировки на бурной воде могут преследоваться разные цели. В подготовительном периоде надо большую часть времени уделять изучению новых элементов, а также различных связок. В предсоревновательный период надо уделить внимание созданию конкурентной программы выступления спортсмена и добиваться ее безупречного выполнения путем многократных повторений с учетом временных рамок соревнований.

4.7.1 План занятия

Вводно-подготовительная часть – 10–20 мин.

Организация группы, повышение эмоционального состояния.

Проверка готовности к занятиям; объявление плана и задач занятия; общеразвивающие упражнения и упражнения для разогревания;

Эти действия могут проводиться как на гладкой воде, так и непосредственно на плейспоте. В этой части можно порекомендовать выполнение базовых движений – позиционирования лодки на волне и спинов.

Основная часть – 1– 1.5 часа.

Изучение, тренировка и совершенствование техники;

В первой половине основной части проводится преимущественно учебная работа, а во второй – тренировка техники в различных условиях, развитие волевых и физических качеств.

Заключительная часть – 10–15 мин.

Упражнения на расслабление, серфинг;

Упражнения на гибкость;

Подведение итогов занятия; индивидуальные задания.

4.8 Физическая подготовка

Для эффективного владения лодкой и выполнения акробатических элементов на лодке спортсмен должен обладать, с точки зрения физической подготовки, развитыми мышцами плечевого пояса и рук.

Основой тренировок по физической подготовке являются упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого пояса, пресса, мышц спины, а также рук. В процессе тренировок необходимо уделять внимание развитию гибкости и устранения зажатости в верхней части тела.

При подготовке спортсменов необходимо обратить внимание, что у фристайлеров нагрузка преимущественно анаэробная, поэтому уклон сильно смещается в сторону силовой выносливости и силы.

При тренировках на суше нужно следующим образом распределять время тренировок: скоростная выносливость – 20%, силовая выносливость – 40%, сила – 20%, скорость – 5%, гибкость – 15%

При тренировках на воде: скоростная выносливость – 15%, силовая выносливость – 75%, сила – 10%

Основным методом тренировок по физподготовке является «круговой метод», а основные упражнения специальной физической подготовки:

- жим штанги лежа;

- отжимание от пола;
- отжимание от брусьев;
- тяга штанги на скамье;
- подтягивание;
- подтягивание широким хватом за голову;
- пресс на наклонной скамье (с поворотами корпуса);
- пресс в висе на шведской стенке (ноги к разным плечам);
- упражнения на разгибание спины;
- упражнения на сгибание корпуса вбок;
- перенос блина в положении сидя;
- тяга блока одной рукой в положении сидя;
- тяга гири в наклоне разворотом корпуса;

4.9 Акробатическая подготовка

Акробатическая подготовка – важная часть подготовки спортсмена во фристайле на бурной воде. При этом акробатика важна и как способ научиться выполнять элементы фристайла, такие как луп, эйр скрю или макнасти и т.п., и как тренировка, которая позволяет улучшить представление своего тела в пространстве. С этой точки зрения важнейшими направлениями тренировок должны быть изучения различных сложных вращений в вертикальной плоскости с винтами. Так как во фристайле на бурной воде в равной мере оцениваются фигуры выполненные вперед и назад и вправо и влево, то акробатическая подготовка должна строиться на принципе симметричности обучения. То есть нужно изучать и тренировать как вращения вперед, так и назад и как правые винты, так и левые.

4.9.1 План занятия

Вводно-подготовительная часть – 10–20 мин.

- Бег, бег, высоко поднимая колени, бег на прямых ногах и т.п.;
- Кувырки вперед, назад, с винтами;
- Разминка мышц и суставов;

Основная часть – 1– 1.5 часа.

- Тренировка на акробатической дорожке;
- Тренировка на батуте;
- Тренировка на трамплине и поролоновой яме.

Заключительная часть – 10–15 мин.

- Упражнения на расслабление;
- Упражнения на гибкость;
- Подведение итогов занятия; индивидуальные задания.

4.10 Группы начальной подготовки

Основной задачей данного этапа является овладение каяком, эскимосским переворотом, управляющими гребками и начальными навыками фристайла. По окончании данного этапа спортсмен должен четко управлять лодкой на бурном потоке, уметь свободно перемещаться по реке, свободно выполнять эскимосский переворот,

овладеть серфингом и простейшими элементами фристайла на бурной воде.

Наилучшим временем для начала занятий фристайлом является начало "закрытого" сезона, когда все водные занятия происходят в бассейне, а отработка техники гребли – в гребной яме. Весь закрытый сезон посвящается в первую очередь уверенному овладению эскимосским переворотом и постановкой базовой техники гребли и зацепам.

На данном этапе вполне достаточно нагрузки 3–5 часов в неделю. В случае, если группа параллельно занимается силовой подготовкой, нагрузка может быть увеличена.

4.11 Группы углубленной подготовки

Основной целью данного этапа подготовки спортсмена является свободное владение каяком, уверенное позиционирование лодки на волне, выполнение многих элементов фристайла на бурной воде. На данном этапе основное внимание уделяется:

Силовой подготовке спортсмена;

Технике выполнения элементов фристайла на бурной воде;

В процессе совершенствования навыков на данном этапе необходима интенсивная физическая подготовка и эффективная методика контроля. Эффективна силовая подготовка в тренажерном зале, причем каждое упражнение делается весом, позволяющим произвести не менее 12 повторений в "рваном" ритме при 3–4 подходах на каждое упражнение.

Рекомендуется вводить в тренировочный курс упражнения, с помощью которых можно контролировать прогресс и стабильность показываемых спортсменами результатов, что будет способствовать повышению мотивации самих спортсменов. В силовых упражнениях это количественные и временные показатели такие, как повторения, вес, количество подходов и время. В упражнениях на воде это количество очков, набираемых спортсменом за попытку.

На данном этапе необходимая нагрузка составляет от 10 часов в неделю и обязательно включает в себя интенсивную силовую подготовку. Рекомендуется на данном этапе спортсменам принимать участие в российских и международных турнирах, участвуя за сезон не менее чем в 5–7 соревнованиях.

4.12 Группы спортивного совершенствования

Основной целью данного этапа является борьба спортсменов за призовые места на российских и международных соревнованиях и отбор в национальную сборную страны.

Принципиальным отличием данного этапа от всех остальных этапов является всесторонний профессиональный подход к тренировочному процессу в первую очередь самого спортсмена. На данном этапе объем тренировок может составлять до 25 часов в неделю. Интенсивность и частота индивидуальных тренировок и тренировок в составе команды диктуют неукоснительное соблюдение режима и диеты, разработанной тренером.

Спортивные сборы и постоянное участие в турнирах международного уровня являются непременным условием для профессионального роста спортсменов.

5 Психология тренировок

Вода – противоестественная для человека среда. Он не может существовать в воде сколько-нибудь продолжительное время. С этим связаны и основные страхи, которые могут влиять на тренировочный процесс.

5.1 Психология обучения

Обучение – это процесс передачи и усвоения знаний, умений и навыков деятельности; двусторонний процесс, включающий деятельность обучающего и обучаемого.

5.2 Психологическое состояние спортсмена

Психологические препятствия тренировок и выступления на соревнованиях:

1. Страхи (бурной воды, скорости, больших камней, переворота, удариться головой, смешно выглядеть);
2. Укоренившиеся привычки;
3. «Все знаю, все умею»;
4. Слабая мотивация;
5. Несовпадение каналов восприятия (человек привык слушать объяснения, а вы стараетесь показать ему что-то или наоборот);
6. Несовпадение способа мышления.

Страхи

Страх – это природное защитное чувство, но оно часто сопровождается напряжением и блокировкой мышц.

Виды страхов:

1. **боязнь, что не получится вылезти из лодки.** Необходимо попросить ученика сразу перевернуться и вылезти из лодки.
2. **боязнь, что не хватит времени для вставания.** Надо дать человеку, держа его руками за руки, долго побыть под водой. Учить вставать несколько раз без вдоха.
3. **Боязнь удариться головой о камни.** Надо дать перевернуться под контролем на мелководье.
4. **Неумение вставать на бурной воде.** Надо приучать спортсменов к снаряжению. На начальных уровнях обучения надо начинать тренировку с эскимосского переворота.
5. **Неуверенность в своих силах.** Надо досконально обсудить всю последовательность действий спортсмена перед началом следующего этапа обучения.

Способы преодоления страхов:

1. Смещение внимания на не стрессовые моменты. Тактильный контакт, трансляция своего спокойствия, дыхание, расслабление напряженных мышц.
2. Метод «пускового механизма» (осознать блокировку мышц, осознать вред, принять решение об освобождении зажатых мышц, выполнить заранее отработанное ключевое действие для снятия напряжения, почувствовать удовлетворение)

3. Согласие со страхом, но не с его физиологическими проявлениями.

4. Поэтапная адаптация к страху

Укоренившиеся привычки

Способы преодоления.

- Соглашение с ней, **но** выработка новой;
- Усиление привычки;
- Участие в обучении другого спортсмена;
- Терпение к личному опыту.

Каналы восприятия

Визуальный, аудиальный, кинестетический. Использование всех видов ощущений в общении тренера и спортсмена.

Визуалы воспринимают информацию глазами. Им надо продемонстрировать упражнение.

Аудиалы должны выслушать объяснение, что и как надо сделать.

Кинестетики получают информацию от других органов чувств, в частности от мышечных усилий. Поэтому им надо подсказать каких мышечных или других ощущений им надо добиться. Обычно хорошие спортсмены именно кинестетики.

5.3 Психологическое состояние тренера

1. Мобилизация – готовность к выполнению какой-либо деятельности. Оптимальный уровень мобилизации.

2. Круг внимания. Закон «7+2». Человек не может одновременно держать в голове больше «7+2» человек. Таким образом, оптимальное число человек в группе 7. Тренер часто работает с 10 спортсменами и даже более. Поэтому надо постоянно акцентировать собственное внимание на всех учениках, чтобы не забыть кого-нибудь в процессе тренировки.

3. Граница тренера и спортсмена
(психологическая и телесная)

4. Психологический комфорт тренера

- материальный мотив
- интеллектуальное удовлетворение
- спортивный интерес

6 Методические правила проведения тренировок

6.1 Основные принципы

1. сознательность и активность спортсмена;
2. наглядность (демонстрация, вспомогательный материал)
3. систематичность и последовательность
4. доступность (стандартизация и индивидуализация)

6.2 Темпы обучения

Принцип «необходимо и достаточно» (в какой мере следует освоить прием, до какой степени совершенства целесообразно довести его на данном этапе обучения). Не надо требовать точного выполнения приемов с самого начала обучения.

6.3 Обучение приемам

1. Назвать движение, прокомментировать его.
2. Продемонстрировать прием.
3. Если это необходимо, кратко проанализировать технику приема, разложить ее на составные части, обращая внимание на новые элементы.
4. Приступить к отработке со спортсменами отдельных фаз или элементов движения, используя при необходимости специальные подготовительные упражнения.
5. Перейти к выполнению движения в целом.
6. Улучшать технику приема в условиях разнообразной воды. Совершенствовать прием на реальной ситуации. Исправлять ошибки.

6.3.1 Методические правила

1. Указывать на недостатки сразу после выполнения упражнения.
2. Выделять одну главную ошибку.
3. Точно установить причину, порождающую ошибку и разъяснить спортсмену.
4. Указывать на ошибки желательно не в форме отрицания («не тяни рукой!», «нет скорости!» и т.п.), а в положительной форме («греби корпусом!», «поддерживай скорость!», «гребок!»). Возможно указание через вопрос.
5. Создать благоприятную ситуацию для исправления недостатка (выбор подходящих улова, вала, бочки).
6. Подобрать наиболее эффективное средство для устранения ошибки.
7. Отработку корректирующего упражнения не затягивать. Вести контроль над исправлением ошибки и, если упражнение не дает должного эффекта, предложить новый, оригинальный способ.
8. Если вредный навык укоренился, продолжать работать над его исправлением от занятия к занятию, используя разнообразные упражнения.
9. Использовать психологические приемы.
10. Вначале полезно проделать корректирующее упражнение на гладкой воде и лишь с появлением уверенности отрабатывать его на бурной воде.
11. Стремиться к тому, чтобы все замечания и указания по исправлению ошибок, даже если они адресованы одному спортсмену, были восприняты и остальными.
12. Использовать видеотехнику.
13. Необходимо чаще менять ракурсы наблюдения за спортсменом.
14. Скованность поз, напряженность шеи, поднятые плечи, наконец, гримасы – верный признак наличия ошибок при исполнении упражнения.
15. Спортсмен в большинстве случаев не видит сам себя. Поэтому полезно проводить аналогии, обращать внимание участников группы на ошибки их товарищей.
16. Исправлять ошибки следует вежливо, корректно.
17. Время от времени повторно показывать точное исполнение упражнения, предлагая спортсменам тут же повторить его.
18. Не злоупотреблять поправками спортсменов на ходу.
19. Своевременно подбадривать, но не льстить.

20. У каждого спортсмена свой стиль.

21. Поддерживать радостную атмосферу.

6.3.2 Методические правила проведения занятия

1. Делать общие для группы перерывы.

2. На каждой тренировке знакомиться не более чем с двумя новыми элементами, а если упражнение сложное, то вполне достаточно одного.

3. В начале тренировки повторять движения, разученные на предыдущей тренировке, для разминки и создания рабочего настроения в группе.

4. На отработку любого движения (упражнения) тратить не более получаса.

5. Чаще чередовать приемы, менять плейспоты, ритм занятия, чтобы избежать монотонности.

6. Не перегружать спортсменов. Следить, чтобы они не переутомлялись.

7. Поддерживать веселое, задорное настроение в группе. Этому способствуют мобильный характер тренировок, групповое исполнение заданий, различные соревнования.

6.3.3 Работа с большой группой.

1. повышенная дисциплина

2. перегруппировка спортсменов

3. распределение задач

4. краткость объяснения в процессе тренировки

5. выбор упражнения с разными уровнями сложности.

6.3.4 Работа с детьми.

1) катание на лодке всегда должно оставаться для ребенка игрой и забавой;

2) ребенок должен обучаться с минимальным принуждением;

3) учебная обстановка должна обеспечивать простор и разнообразие игровых упражнений.

7 Техника безопасности

Безопасность при работе на бурной воде в огромной мере определяется качеством выполнения спортсменами эскимосского переворота. Эскимосский переворот – краеугольный камень безопасности фристайлера. От скорости и надежности выполнения переворота спортсменами во многом зависит их безопасность и, как следствие, спокойствие тренера. Поэтому, необходимо с самых первых занятий уделять этому моменту повышенное внимание. Необходимо вырабатывать у спортсменов психологический запрет на покидание лодки. А для адаптации и снижения влияния новых факторов необходимо каждый раз при выходе на незнакомую воду требовать от спортсменов выполнения эскимосского переворота. Так последнее в сезоне занятие в бассейне должно проходить в каске и спасжилете, а первая тренировка на холодной воде должна начинаться эскимосским переворотом. Это очень неприятно для ученика, но после выполнения упражнения наступает расслабление,

снимается страх перед переворотом и дальнейшие тренировки проходят эффективнее и самое главное без отстрелов.

7.1 Снижение травматизма

Когда человек начинает заниматься экстремальными видами спорта он должен быть готов к повышенной вероятности различных травм. Но наша задача полностью исключить возможность травмы, либо свести их возможность к минимуму.

Разминка

Разминка – основа снижения травматизма. Чем более разогреты, размяты и растянуты перед тренировкой мышцы и суставы тем меньше вероятность получить травму. А если травма все-таки получена, то она будет гораздо менее серьезная. Необходимо перед каждой тренировкой требовать от спортсменов выполнения разминочных упражнений.

7.2 Методы страховки на воде

Страховка должна ставиться не там, где есть вероятность переворота, а там, где спортсмен может покинуть лодку. Если группа большая, то наиболее эффективный способ – страховка каяками. Но их должно быть несколько, чтобы один спасал гребца, второй весло, третий лодку.

1. Страховка спасконцом:
 - страховка должна располагаться там, где спасаемый сможет реально принять веревку;
 - нужно выбрать безопасное место для причаливания;
 - прежде, чем бросать конец надо привлечь внимание пловца криком или свистом;
 - Бросать нужно сильно и низко прямо в руки пловцу;
 - Пловец должен развести руки и ноги, чтобы быть лучшей мишенью.
2. в бочке возможна страховка «поплавком». Лодка на веревке запускается в бочку к пловцу
3. для самостраховки в бочке часто можно поднырнуть под слив.

8 Климатические особенности фристайла в России

Поскольку фристайл на бурной воде является водным видом спорта, принципиальное значение имеют активные круглогодичные занятия на воде. При этом период активных занятий на открытой воде в различных регионах сильно различается. Так, например, в районе Москвы на открытой воде даже теоретически возможны занятия только с конца апреля по начала ноября (примерно 6 месяцев). В остальное время спортсмены рискуют получить целый перечень “профессиональных” болячек, связанных с переохлаждением. Кроме того, в холодной воде тренировки становятся неэффективными из-за того, что руки теряют чувствительность. С другой стороны, съём бассейна является дорогостоящим, и тренировки на открытой воде происходят практически до становления льда и возобновляются сразу же после его схода. Поэтому в период, когда температура воды и воздуха

делает возможными тренировки на открытой воде, стоит проводить большинство тренировок непосредственно на воде, оставляя физическую и акробатическую подготовку на зимний период.

9 Экипировка

Каска – нужна для защиты головы от ударов о камни, и лодку.

Спасательный жилет поддерживает на воде человека, покинувшего лодку. Спасжилет целесообразно менять раз в 3 года, т.к. материал из которого он сделан, усыхает и перестает обеспечивать нужную плавучесть и защиту от камней. Спасжилет должен сидеть плотно, но не должен пережимать дыхание. При рывке вверх не должен сползать на голову и шею.

Налокотники из мягкого неопрена могут быть полезны для спортсменов в группах углубленной подготовки, выполняющих сложные и резкие фигуры.

Перчатки – защищают руки от холода. Однако, в них весло хуже контролируется. При их использовании необходимо натирать весло специальными парафинами для плотного сцепления перчатки с веслом.

10 Заключение

Фристайл на бурной воде развивается в России. Множество спортсменов тренируется в клубах и спортивных секциях. Автор надеется, что данные методические рекомендации помогут систематизировать информацию для спортсменов и тренеров и позволят комплексно подойти к процессу подготовки спортсменов фристайлеров самого высокого уровня.