

**Женская каноэ-одиночка. Рекомендации.**

**Смирнов А. А.**

В связи с включением в программу Олимпийских Игр 2020г. женской каноэ-одиночки (С1-ж) многие девушки, выступающие в байдарке (К1-ж) хотели бы попробовать себя в этом классе лодок.

В этой статье я хотел бы остановиться на моментах, которые, на мой взгляд, особенно важны для гребцов С-1.

Думаю, что наиболее эффективным при анализе сущности всего слалома является анализ его в отношении С-1 - управлении лодкой одной лопастью. Как только вы поймёте, что может быть сделано одной лопастью, то увидите пути применения этой техники и в К-1.

Многие чемпионы в К-1 говорили мне, что именно наблюдение за С-1 помогло им стать победителями. Думаю, что овладение техникой каноэ поможет девушкам выигрывать и в К-1.

Однако, кроме сходства в технике выполнения слаломных элементов, изучение гребли и управления лодкой в классе С-1 имеет несколько отличительных моментов. Самый важный состоит в том, что гребец С-1 сидит выше, чем гребец К-1, и поэтому имеет большую «рычажность». Это дает возможность С-1 разворачиваться легче и быстрее, чем К-1. Добавьте к этому тот факт, что во многих ситуациях спортсмены К-1 могут разгонять лодку вперед легче /потому что имеют две рабочие лопасти весла/. Бывают также ситуации, в которых для С-1 быстрее строить стратегию на коротком /крутом/ повороте, а для К-1 быстрее планировать стратегию на более широких поворотах /которые сохраняют инерцию движения лодки/. Еще одно ключевое различие состоит в том, что весло С-1 легче вспарывает воду, чем весло К-1, так как последнее изогнуто, а первое нет.

Между классом С-1 и другими классами существует множество связей. Как девушкам добиться успеха в С-1? Важно начать смолоду как и в любом другом виде спорта. Раньше говорили: детям вредно заниматься С-1

"Асимметрия" этого вида гребли, как думали многие, вызывает у детей сколиоз /искривление позвоночника/ и тем самым - определенные медицинские проблемы. Я думаю, что именно поэтому многие не стали заниматься этим достаточно рано. Могу сообщить, что не помню ни одной жалобы на нарушения позвоночника от гребцов С-1. Зато некоторые гребцы, испытавшие боли в нижней части спины от гребли в К-1, переходили в класс С-1, и проблем больше не появлялось. Я рекомендую всем девушкам, которые пересаживаются из К-1 или смолоду выбирают С-1, практиковать греблю с одной и с другой стороны.

## Ключевые проблемы техники

Итак, вы хотите начать грести в каноэ. Над чем работать? Кроме приобретения большого опыта гребли на бурной воде, *вам надо работать над тремя базовыми движениями: гребком вперед, гребком с переносом весла и осевым разворотом.*

Бурная вода. Опыт гребли на бурной воде необходим в любом классе. Значение такого опыта трудно переоценить, и приобретать его нужно в течение всего года.

Гребок вперед. Первая большая проблема, с которой кто-либо сталкивается - это эффективное управление С-1. Я думаю, что суть проблемы - научиться править от носа, а не от кормы.

Сюда входят следующие элементы:

- ❖ наклон вперед, так что весь гребок приходится ближе к носу лодки;
- ❖ выполнение небольших подгребаний перед гребком вперед;
- ❖ завершение отдельных приемов кренами;
- ❖ не затягивать гребок слишком далеко назад.

Главная трудность состоит в следующем: необходимо подождать завершения основной фазы гребка, а затем выполнить корректирующий гребок. В идеале корректировка не должна выглядеть как отдельная фаза гребка.

Существуют три вида отруливания /корректировки/:

- ❖ Отруливание от кормы - рабочая часть весла /лопасть/ поворачивается в конце гребка к лодке и производится "отрычаживание". Это классическая позиция отруливания от кормы, обычно употребляемая в опасных ситуациях. Это не самый предпочитаемый способ управления лодкой.
- ❖ Второй способ - это гребок в виде английской буквы «J»-джей, в котором рабочая часть лопасти поворачивается наружу, как с «отрычаживанием», так и без него.
- ❖ Третий способ - "перк", гребец просто выполняет гребки с переносом весла всякий раз, когда требуется коррекция.

Многие спортсмены возлагают на "перк" слишком много надежд. Эти гребцы могли бы применять джей-гребок вместо «пека» /переноса/, но они не тренировали его в достаточной степени, и поэтому джей-гребок у них не получался плавным и сильным. Это

времени перенести гребок на другой борт и произвести «пек» /либо, выполняя его, вы собьете вешку/.

Любой спортсмен, надеющийся добиться результатов в С-1, должен иметь хороший джей-гребок. Лучший способ научиться делать его правильно - прогresti достаточную дистанцию на спокойной воде, употребляя только джей-гребок, а затем сделать то же самое на бурной воде. По мере совершенствования техники этого гребка вы сможете выполнять его ближе к носу лодки, что очень часто помогает удерживать лодку от рыскания в самом начале гребка.

После того, как освоено плавное отруливание, следующей проблемой будет выполнение основной /движущей/ фазы гребка вперед. Вообще-то существуют два типа гребка вперед

- ❖ Ускоряющий гребок - применяется для разгона лодки.
- ❖ Крейсерский гребок - применяется для поддержания уже набранной скорости.

Большое внимание следует уделять правильному выбору типа гребка и правильному его выполнению. Хочу напомнить некоторые особенно важные моменты.

Во время выполнения крейсерского гребка гребец должен проводить постепенно нарастающий по скорости посыл. Гребок выполняется быстро, но без прорыва воды. Максимальное усилие должно прилагаться не в самом начале гребка, а позже, когда весло находится в вертикальном положении (если смотреть сбоку). Причина: вам всегда необходимо сохранить "присасывание" лицевой части лопасти и воды впереди лопасти. Если же вы будете стремиться грести слишком сильно, как бы ударяя по воде, этот эффект нарушится и возникнет небольшой разрыв между лопастью и водой, что по разным гидродинамическим причинам неэффективно. То есть, вы будете с усилием грести, но медленно двигаться. Крейсерский гребок требует работы больших мышц спины и больших мышц живота.

При выполнении ускоряющего гребка эффективность /коэффициент полезного действия/ - не самое главное. Главными становятся быстрота и усилие. Важно увеличить частоту гребков. На трассе могут быть места, где между воротами так мало места, что у вас будет время только на три ускоряющих гребка, чтобы снова разогнать лодку. Если вы сделаете три гребка, а ваш соперник успеет лишь один, то уже здесь вы выиграете секунду. Ускоряющий гребок лучше выполняется при помощи мышц рук, а не при помощи мышц спины. Прорывание

на небольшом промежутке времени и затраченные усилия быстро компенсируются.

### ГРЕБОК С ПЕРЕНОСОМ ВЕСЛА-"Перк"

Такой гребок, названный в честь Ренда Перкинса, применяются уже много лет, но активно стал применяться только в 70-е годы. Это произошло по двум причинам: во-первых, в 1971 г. в правилах было сделано изменение, разрешающее уменьшить ширину С-I с 80 до 70 см; во-вторых, в 1975 г. было разрешено сделать каноэ, сужающимся к концам. Оба эти изменения способствовали более широкому применению приема: стало легче переносить весло через деку. Райнер Эйбен, мировой и олимпийский чемпион из ГДР, был первым популяризатором таких гребков.

Ловкость в этих гребках и способность грести с попеременными кренами вправо-влево в гребле - показатель мастерства гребца С-I. Хотя большинство слаломистов С-1 могут выполнять гребки с переносом весла, они не отваживаются вкладывать в эти гребки столько же силы, сколько они вкладывают в обычные. То есть, на слаломной трассе они не могут выполнять много длинных, сильных гребков вперед. И вовсе не перлом мудрости будет рекомендация - практиковать эти гребки до тех пор, пока не выработаются гибкость, сила и уверенность в столь неудобном положении.

Одно хорошее правило: все части этого гребка нужно выполнять в совершенстве. Это включает в себя греблю с переносами при прохождении ворот. Таким способом вы научитесь управлять лодкой этими гребками.

#### Ключевые моменты гребли с переносом гребка весла:

1. Если вы выполняете разворот и хотите уменьшить его после того, как уже начали, наклонитесь с одновременным выбрасыванием вперед обеих рук. Это лучший путь, так как он сохраняет инерцию движения, и лодка идет вперед.
  - а) Доверните большой палец верхней руки наружу. Это повернет лопасть в воде таким образом, что она не будет разрезать воду по направлению движения, а встанет под прямым углом к этому направлению. Результатом будет внезапное торможение по тому борту, с которого проводится прием. Это ускоряет разворот, хотя и замедляет скорость;
  - б) Чтобы сделать уже начатый поворот более широким, надо

почти такой же, как при погружении кормы.

2. Для изменения направления, когда нет времени на перенос весла, сделайте "взмах метлой". Для этого перенесите верхнюю руку внутрь и вниз, а нижнюю - посылайте наружу; в этой позиции выполняйте взмах всем телом. Это очень эффективный прием в С-1, но он требует долгой практики, прежде чем вы научитесь выполнять его.

### Ошибки при переносе весла

- ❖ Гребец не успевает начать разворот со "взмаха метлой" перед переносом весла, и эффект пропадает.
- ❖ Гребец не может перенести лопасть достаточно далеко вперед /опустив верхнюю руку и подав вперед нижнюю/, лодка не разворачивается, а виляет из стороны в сторону, хотя он пытается ее вращать.
- ❖ Проходя через ворота, гонщик выполняет взмах "метлой" вместо обычного гребка с переносом весла; лодка поворачивается относительно своего центра и входит в ворота боком. Результат - штрафные очки или потеря времени.
- ❖ В той же ситуации гонщик выполняет перенос весла, но задевает ворота, так как недостаточно ловок, чтобы уклониться.

### ОСЕВЫЕ РАЗВОРОТЫ (разворот на корме).

Осевой разворот заключается в том, чтобы задать лодке крен во время вращения - с тем, чтобы вода перекачивалась через корму. Вода держит корму внизу, позволяя носу подняться вверх в воздух. Таким образом, укорачивается ватерлиния, и лодка разворачивается быстрее.

Большинство современных технических приемов в С-1 основаны на умении делать хорошие осевые развороты.

До 1973 г. такое было невозможно, так как по правилам гонок нос и корма С-1 должны были быть выше середины лодки. После 1973 г. необходимо было несколько лет, чтобы понять все преимущества новых изменений. (Это понятно - лучшие гребцы С-1 готовились на «высоких» лодках и владели старой техникой.)

Забавный факт: как только у каноэ стали делать корму ниже, то же самое распространилось и на байдарки, хотя для них никаких ограничений в правилах не было. По-настоящему эту технику стали развивать каноисты-одиночники из США, и к концу 70-х - началу 80-х

носовые развороты. Это дало возможность выполнять более сложные комбинации, что, в свою очередь, вызвало желание получить более «верткие» лодки.

Так как осевые развороты являются неотъемлемой частью техники современных С-1 и С-2, хочется рассмотреть их более подробно.

Существуют два типа разворотов - кормовой и носовой.

Оба они зависят от определенного типа лодки: лодка с тонкими концами и острыми краями предназначена для облегчения взрезания воды. Поэтому, если вы хотите сделать какие-либо складки или выступы на внешней части лодки, убедитесь, что их края тонкие и острые - потому что закругленные края мешают развороту. Дека должна быть ровной. Более низкая дека лодки помогает ей выскакивать из разворота, однако, если дека слишком высокая - это затрудняет разворот. Так что следите, чтобы борта не были слишком высокими.

#### 1. Ключевые моменты кормового разворота:

- ❖ Лучший вариант для отработки - выход из суводи.
- ❖ Наклонитесь назад, чтобы погрузить корму;
- ❖ Наклонитесь вверх по течению, в сторону, противоположную той, с которой выполняется гребок, контролируя край лодки. Это требует многих часов тренировки, пока вы научитесь соблюдать необходимое здесь равновесие.
- ❖ Часто происходит следующее: выполняя гребок назад с целью немного погрузить лодку, а затем, произведя обратные взмахи, мы пытаемся развернуть лодку, то техника "обратного гребка" нужна, чтобы поднять нос лодки очень высоко.

Однако, во многих гоночных ситуациях, разворот может быть сделан простым гребком с наклоном, так как нос лодки не нужно поднимать высоко. Техника же обратного взмаха и гребка назад уменьшает скорость движения вперед.

v Если лодка крутится, продолжайте делать гребки назад и обратные взмахи для ее вращения на корме.

#### 2. Ключевые моменты носового разворота:

v Делайте его после захода в суводь, чтобы резко вернуть лодку на струю, путем использования переносов весла.

v Наклоняйтесь вперед. Это безопаснее, чем наклон назад при кормовом развороте, потому что при наклоне вперед вы видите то, что делаете.

v Накрените лодку в направлении гребка - это облегчит "зарезание" под воду.

v Выполняйте перенос весла для того, чтобы погрузить лодку в воду.

Этот вид гребка с переносом весла напоминает "гребок совком" - после переноса весла он требует гребка назад

v Проводите "взмах метлой" с переносом весла, а затем в нормальной позиции.

Повторите всю последовательность гребков несколько раз, чтобы лодка все время поворачивалась.

v Если вам не нужно /по ситуации гонки/, чтобы лодка поворачивалась, вам необходимо снова вернуться в положение "по течению". В этом случае вам может понадобиться преобразовать носовой разворот в кормовой.

Как только лодка начнет поворачиваться на носу, проведите "взмах метлой" с переносом весла и преобразуйте его в обычный, очень сильный взмах, резко наклоняясь в сторону взмаха. Комбинация взмаха и наклона переведут лодку из носового разворота в кормовой. Это поможет держать нос поднятым, пока вы снова не выйдете на струю.

Лучший способ научиться разворачиваться - делать это как можно чаще!

Состязания в разворотах могут иметь такую форму: спортсмены смотрят со стороны, кто из них может поднять нос выше других или кто сможет произвести больше оборотов прежде, чем выйдет из этой

кто сможет носом лодки задеть вешку повыше или даже задеть поперечину либо проволоку на воротах..

Чемпионы в классе С-1 сравнивают себя с байдарочниками: все, что могут те, могут и С-1, и даже больше! Это приводит к открытию: есть трасса для К-1 и трасса для С-1. Вот некоторые из определяющих факторов:

#### Трасса для К-1

- v Длинная трасса с множеством спринтов;
- v Частые траверсы реки.
- v Частые /и очень трудные/ продвижения вверх по течению, требующие много тяжелых, сильных гребков вперед.
- v Все, что усиливает значение гребли вперед.

#### Трасса для С-1

- v Чем больше поворотов - тем лучше для С-1.
- v Некоторые продвижения вверх по течению тоже хороши для С-1.

Это, как правило, те, в которых для продвижения вверх по течению достаточно 1-2 гребков. Такие движения хорошо удаются С-1, потому что первый начальный гребок при таком движении может быть сделан С-1 с большей силой, чем К-1.

- v Любые движения с осевыми разворотами. Примеры тому - крутые повороты трассы и некоторые продвижения по узкому проходу вверх по течению. Но, конечно, любое из этих движений не удовлетворит всех С-1 в одинаковой степени /тут возникают проблемы превосходства так называемых "левых" и "правых" гребцов С-1/.

## ВЫВОДЫ

Класс С-1 требует высокой техники от гребца, и ключ к успеху - начинать смолоду и тренироваться много, круглый год на бурной воде и с препятствиями.

Упражнения без лодки не менее важны, если для развития баланса, ловкости и силы и они и могут помочь в предотвращении травм и реабилитации после травм.

Гребля круглый год заметно увеличивает чьи-либо шансы добиться успеха в С-1 или в других видах гребного спорта на гладкой или бурной воде. В прошлом говорили, что заниматься греблей круглый год вредно - к весне спортсмены «сгорят» и не дадут результатов. Лучше чередовать типы упражнений, гласила эта теория, чтобы тело и сознание могли немного отдохнуть.

Думаю, что эта теория выработана в местах, где слишком холодно, чтобы заниматься греблей зимой.

На мой взгляд, круглогодичные занятия греблей имеют следующие преимущества:

v В смысле физическом, она тренирует мышцы, принимающие участие в гребле, лучше всего другого. Схемы движений, их скорость и сила в гребле совсем не те, которые развивают, скажем, поднятие тяжестей. Особенно это касается слаломистов в С-1.

v Развивают техничность. Слалом, особенно для класса С-1, - очень техничный вид спорта, поэтому необходимо постоянно поддерживать ловкость в приемах гребли.

v Это все-таки веселее, чем занятия в зале со штангой. То есть предполагается, что вы будете выходить на бурную воду всякий раз, когда потеплеет.

Если вы занимаетесь греблей круглый год, обратите внимание на следующее:

- v Тренировки должны быть разнообразными: дистанции разной длины, с прохождением ворот или без, на время или на технику и так далее.
- v Не увлекайтесь результативностью, прогоняя себя еще и еще раз по дистанции. Вы можете «сгореть», поэтому такую работу осенью и зимой надо немного сократить
- v Вносите в тренировку игру и веселье.
- v Делайте упражнения без лодки

