

Вам необходимо прочесть этот текст, если вы решили отдать ребенка в греблю. Расскажем о существующих видах данного спорта. Его плюсах и минусах, медицинских противопоказаниях. Кроме того узнаете сколько будут стоить занятия и с какого возраста можно записываться. Гребной спорт подразумевает перемещение судна по поверхности водоема за счет весел, которые приводятся в движение усилиями человека. В настоящее время существует несколько видов гребли. Далее о некоторых из них подробнее.

Виды гребли Академическая гребля

(классическая) Это вид гребного спорта, в котором спортсмены сидят спиной к направлению движения и гребут веслами. Относится к Олимпийским видам спорта. В олимпийскую программу «академистов» включили еще в 1896 году, а в 1900-м состоялись дебютные старты. Классическая гребля делится на распашную и парную. Разница заключается в том, что в первом случае у гребцов по одному веслу, а во втором - по два, но меньшего размера. В академической гребле лодки делятся на 4 класса в зависимости от числа гребцов: одиночка, двойка, четверка, восьмерка. При этом одиночка бывает только парной, восьмерка только распашной и с рулевым, а двойка и четверка могут быть двух названных типов. Спортсмены сидят спиной вперед, а их весла закреплены в специальные уключины.

Гребля на байдарках и каноэ

С 1936 года входит в программу Олимпийских игр.

Байдарка - легкая гребная лодка, которую использовали северные народы.

Байдарочник сидит на жестком сидении и гребет двухлопастным веслом с двух сторон.

Управление направлением лодки происходит при помощи подвижного киля, который находится в кормовой части байдарки.

Каноэ изобрели американские индейцы. Каноист стоит на одном колене и гребет с одной стороны лодки. У весла одна лопасть и она прямая. Спортсмен самостоятельно задает направление каноэ, для этого он погружает весло в воду под разными углами. В отличие от академической гребли каноисты и байдарочники смотрят по ходу движения. Весло у них не закреплено.

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проходят по одинаковым правилам.

Гребцы идут по 9 дорожкам, на воде установлена стартовая система. Однако каждый вид стартует отдельно.

С какого возраста

Запись мальчиков и девочек в спортивную секцию гребли как правило осуществляется с 9 лет.

Гребля на байдарках и каноэ считается поздним спортом. Дело в том, что лодки данного типа неустойчивы и требуют хорошего равновесия. В младшем школьном возрасте не каждый ребенок сможет справиться с такой задачей, поэтому специалисты рекомендуют начинать тренировки с 10 лет. Юный гребец должен уметь плавать, - это обязательное условие.

В академическую греблю берут детей помладше. Занятия можно начинать с 9 лет.

Умение держаться на воде также является обязательным условием.

Итак, у гребли достаточно много плюсов. Перечислим их:

- тренирует основные группы мышц. На первый взгляд может показаться, что гребцы в большей степени развивают верх тела, но помимо рук, плеч, пресса, спины, задействуют ноги и ягодичные;

- развивает гибкость и подвижность суставов. Благодаря тому, что движения в гребле имеют более широкий диапазон движений, мышцы хорошо растягиваются, следовательно, суставы становятся более подвижными;
- развивает выносливость и показатели силы. Гребцам приходится работать в интенсивном темпе. При этом гребок происходит усилием всего тела. Постепенно тело адаптируется к нагрузке, а происходит это за счет улучшения выносливости и силы;
- снимает стресс. При занятиях греблей, как и при любых других физических нагрузках происходит выброс эндорфинов, организм насыщается кислородом, нормализуется уровень сахара в крови. В результате поднимается настроение, возникает позитивный настрой;
- нормализует вес. Во время тренировок греблей сжигается больше калорий, чем при тренировки на велосипеде аналогичной интенсивности. В общей сложности за час занятий можно сжечь 550 ккал;
- широкий выбор мест для тренировок. Занятия по гребле проходят не только на воде, но и в зале и на улице. Значит ребенок будет менять обстановку и ему не наскучат однообразные тренировки;
- закаливание. Занятия на воде проходят с ранней весны до поздней осени. Такие тренировки несомненно укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма;
- занятия проводятся бесплатно. Основной инвентарь: лодки и весла выдают в секции. Форму ребятам, достигшим определенных результатов выдают за счет учреждения.

Медицинские противопоказания

Как и любой спорт, гребля имеет свои противопоказания по состоянию здоровья.

Ознакомьтесь с ними прежде, чем отдать ребенка в секцию и обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Греблей не рекомендуют заниматься при следующих заболеваниях:

- эпилепсия;
- травмы головного и(или) спинного мозга;
- врожденные пороки сердца;
- ревматизм;
- бронхиальная астма;
- болезни позвоночника и их последствия;
- паховая, бедренная, пупочная грыжи;
- болезни верхних дыхательных путей

Перед началом занятий получите справку от педиатра или спортивного врача.

Девочки и мальчики

Олимпийские виды гребли считаются универсальными. Они подойдут девочкам и мальчикам.

Составы команд академической гребли могут быть только мужскими, только женскими или смешанными. В свою очередь в программе соревнований по гребле на байдарках и каноэ есть мужские и женские заезды.

Независимо от пола гребля развивает все группы мышц, чувство ритма и плавность движений.

Подводим итог

Академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ - олимпийский спорт, который воспитывает выносливость, силу, целеустремленность, развивает легкие и все группы мышц. При этом он бесплатный. Но и карьеру в данном спорте построить трудно.

Информация для родителей

Автор: Администратор

26.02.2024 11:45 - Обновлено 26.02.2024 12:41

Попасть в сборную Республики Беларусь удастся единицам.

В конечном итоге растущий организм получит много пользы от занятий этим видом спорта. Главное, не принуждайте сына или дочь, пусть они сами проявят интерес или инициативу. Тогда тренировки будут в радость, а первые победы на соревнованиях не заставят себя ждать.