

УДК 797.122(024):796.077.5(07)

Учебное пособие подготовлено авторским коллективом кафедры плавания, гребного и конного спорта и кафедры физиологии МГАФК в составе: мсмк, доцент Ежова Н.М., к.б.н., доцент Стрельникова И.В., к.п.н., доцент Тарасов С.В.

Материал сборника включает ряд лекций, посвященных истории развития гребли и общим основам теории тренировки в гребле на байдарках и каноэ.

Сборник предназначен для студентов, аспирантов, преподавателей ИФК, слушателей ФПК, тренеров спортивных школ, а также для широкого круга специалистов.

Рецензенты:

К.п.н., профессор Семиколённых Н.Л.

К.п.н., профессор Кузнецов В.К.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Лекция № 1 История развития гребного спорта.....	5
Лекция № 2 Биомеханические основы техники гребли на байдарках и каноэ.....	22
Лекция № 3 Техника гребли на байдарках.....	32
Лекция № 4 Техника гребли на каноэ.....	44
Лекция № 5 Методика обучения технике гребли на байдарках и каноэ.....	50
Лекция № 6 Тактическая подготовка гребца.....	61
Лекция № 7 Основы обучения в гребном спорте.....	71
Лекция № 8 Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребном спорте.....	81
Лекция № 9 Методика развития общей и специальной выносливости гребцов.....	86
Лекция №10 Методика развития силовых способностей и быстроты гребцов.....	94
Использованная литература.....	103