**Гребной спорт**

Гребля как способ передвижения по водным пространствам известна людям с древнейших времен. Лодки — одно из первых изобретений человечества, опередившее изобретение колеса.

Академическую греблю на специальных гребных судах начали культивировать в Англии в начале XVIII в.

В России с незапамятных времен была популярна русская гребля на уключенных лодках различных типов.

Родоначальник гребного спорта в России — речной яхт-клуб Санкт-Петербурга, который стал проводить соревнования на байдарках, шлюпках, народных судах и приобретенных академических судах.

Гребля — особый вид двигательной деятельности, протекающей одновременно в двух средах — воздушной и водной, на естественных водоемах и в изменчивых погодных условиях, что делает ее средством оздоровления, закаливания, повышения силы и выносливости, а также средством активной разрядки.

Преодолевая сопротивление воздушной и водной среды и выполняя циклически повторяющиеся напряжения мышц, гребец повышает свою силу и силовую выносливость, развивает дыхательные мышцы, стимулирует усиление кровотока в капиллярах и улучшает дыхание тканей.

Жизненная емкость легких у тренированных спортсменов-гребцов достигает 7-8 л, что в два раза превышает показатели обычных людей того же возраста. Гребцы отличаются более высокими показателями объема сердца и его производительности как насоса: за минуту сердце перекачивает до 35-40 л крови в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Благодаря воздействию на все механизмы кислородного обеспечения организма гребля является универсальным видом аэробики с выраженным закаливающим эффектом. Ритмичные движения и дыхание, воздействие солнечной радиации и аэрозолей водно-воздушной среды стимулируют рефлекторные терморегуляционные механизмы, мобилизуют иммунные процессы, повышают стресс-устойчивость организма.

В зависимости от типа гребного судна (шлюпка, байдарка, каноэ, академическое судно) меняется техника гребли и распределение мышечных усилий в соответствии с законами гидродинамики, формируется специфическое динамическое равновесие, развиваются специфические виды аэробной и анаэробной выносливости — скоростная и силовая.

Гребля развивает специфическую координацию, в основе которой лежат особые виды глубокой мышечной чувствительности: «чувство» воды, лодки, упора весла в воде, темпа, ритма, дистанции движения. Они позволяют быстро перестраивать движение при возникновении сбивающих внешних факторов — волны, ветра, течения, препятствий, а также в условиях решения тактических соревновательных задач.

Особые требования к индивидуальному стилю техники и координационной способности предъявляют виды гребли на парных двойках и академических восьмерках, требующие исключительной согласованности ритма и темпа всех элементов техники каждого из спортсменов.

Длительные однотипные нагрузки вырабатывают устойчивость нервной системы к монотонности и ощущениям усталости, формируют волевые механизмы самомобилизации, самоприказа, самоконтроля. Они способствуют повышению эмоциональной устойчивости и уравновешенности.

Для тренировки механизмов концентрации внимания и координации гребцы используют идеомоторную тренировку — мысленное моделирование техники движения.

Если в ближайшем парке есть пруд, озеро или часть речной акватории с лодочной станцией, вам не составит труда проверить свои возможности в народной гребле и начать оздоровительные аэробные тренировки.

Оптимальный режим для стимуляции аэробных механизмов — непрерывная гребля в течение 30-45 мин. в комфортном темпе, позволяющем свободно и ритмично дышать в такт гребковых движений. При такой нагрузке пульс должен находиться в границах от 50 до 60% от индивидуального максимума (110-130 уд./мин.).

Детям и подросткам 10-17 лет не поздно определиться со спортивной ориентацией в гребном спорте, выбрать вид, соответствующий психологическому типу личности, пропорциям тела, склонности к формированию специальных качеств.