

УДК 797.12:378(075.8)  
ББК 74.58+75.717.7 я73  
Ч 50

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Академии физической культуры и спорта ЮФУ (протокол № 3 от 30 марта 2021 г.)*

*Печатается по решению ученого совета Академии физической культуры и спорта ЮФУ (протокол № 5 от 30 марта 2021 г.)*

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин  
Академии физической культуры и спорта  
Южного федерального университета А. И. Клименко;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики плавания,  
парусного и гребного спорта Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма А. И. Быков

**Чертов, Н. В.**

**Ч 50** Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ : учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2021. – 124 с.

ISBN 978-5-9275-3834-8

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по программам подготовки бакалавров по направлениям 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт», по программам подготовки магистров по направлениям 49.04.01 «Физическая культура», 49.04.03 «Спорт».

Пособие содержит материал для профессиональной деятельности инструкторов и тренеров по гребле на байдарках и каноэ, а также может быть полезно широкому кругу специалистов в области спорта.

УДК 797.12:378(075.8)  
ББК 74.58+75.717.7 я73

ISBN 978-5-9275-3834-8

© Южный федеральный университет, 2021  
© Чертов Н. В., Чертов О. В., 2021  
© Оформление. Макет. Издательство  
Южного федерального университета, 2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
---------------	---

ГЛАВА 1. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ .....	8
1.1. Общая характеристика физической подготовки спортсмена.....	8
1.2. Особенности физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ.....	16
1.3. Физическая подготовка в структуре спортивной подготовки гребцов и ее направленность в тренировочном процессе .....	21
1.4. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.....	27

ГЛАВА 2. ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....	31
2.1. Рационализация в выборе средств и методов общей физической подготовки .....	31
2.2. Особенности развития и воспитания физических качеств .....	37
2.3. Эффективные средства и методы ОФП в переходном и подготовительном периодах годичного цикла.....	42
2.4. Эффективные средства и методы ОФП в соревновательном периоде годичного цикла .....	60

ГЛАВА 3. ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....	64
3.1. Рационализация в выборе средств и методов специальной физической подготовки.....	64
3.2. Эффективные средства и методы СФП в подготовительном периоде годичного цикла .....	66
3.3. Эффективные средства и методы СФП в соревновательном периоде годичного цикла .....	85

ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ	
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ .....	111
4.1. Контроль общей физической подготовленности .....	111
4.2. Контроль специальной физической подготовленности .....	117
4.3. Функциональная диагностика и ее взаимосвязь	
с физической подготовленностью .....	119
ЛИТЕРАТУРА.....	121