



*Суворова Светлана Анатольевна,*

*заместитель директора ГБУ СШОР им. В. Коренькова*

*Курортного района Санкт-Петербурга, член президиума*

*Федерации гребного спорта Санкт-Петербурга*

## **Особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий по гребле-индор для обучающихся с различными возможностями здоровья**

Для чего же нам нужен гребной тренажер, когда можно спокойно взять весла и грести на воде? Вы хорошо знаете, что погода в Санкт-Петербурге не всегда бывает летней, поэтому и зимой можно погрести. Для этого и придумали гребной тренажер для гребли-индор (другими словами гребля в помещении).

40 лет назад 2 гребца из США изобрели вот такой тренажер, который выглядел не совсем так как сейчас. В наше время его усовершенствовали и сейчас на нем гребят весь мир.

Чем хорош гребной тренажер? А тем, что в гребле мы развиваем 90% мышц, которые есть в человеческом организме. Это мышцы сгибатели и разгибатели, мышцы рук, ног пресса и спины. Абсолютно задействованы все мышцы тела.

А самое главное, что любой новичек или школьник может попробовать как это работает. Как работают ноги, руки, спина под руководством опытного тренера, не пересаживаясь сначала в лодку.

Эти навыки, которые можно приобрести на тренажере, можно потом перенести в лодку (если ребенок захочет дальше грести на воде).

Гребной тренажер - это тренажер аэробный, т.е. кардио-тренажер. На этом тренажере мы в основном тренируем выносливость. Как таковая сила она тоже присутствует, потому что вы с небольшой силой вытягиваете рукоятку. Но основная задача в академической гребле, а также и в гребле-индор - это развивать такие качества как выносливость, упорство, волю к победе. И все это вы сможете сделать на этом тренажере. Эти качества в дальнейшем пригодятся и в жизни.

На этом тренажере может грести любой человек от 7 до 100 лет.

С 2015 года по настоящее время Федерация гребного спорта Санкт-Петербурга, совместно с СШОР им. В.Коренькова успешно сотрудничают с ГБОУ «Балтийский Берег» в рамках организации совместной деятельности в области популяризации и развитию видов и основных частей гребного спорта в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга. Были заключены договоры о сотрудничестве с 18 школами Санкт-Петербурга по

проведению мероприятий на гребных тренажерах (гребля-индор). Проводились ежегодные городские спортивно-массовые мероприятия и физкультурно-спортивные мероприятия по гребле-индор, в том числе и для обучающихся с ОВЗ (более 80 соревнований). Приняли участие около 1500 школьников из 12 районов Санкт-Петербурга.

Соревнования по гребле-индор включены в программы спортивно-массовых мероприятий среди обучающихся школьных спортивных клубов образовательных организаций СПб: городского слета школьных спортивных клубов, Спартакиады среди обучающихся образовательных организаций, подведомственных комитету по образованию (с 2019 года – Санкт-Петербургские игры школьных спортивных клубов «Спорт для всех») и т.д.

Тренировочные мероприятия в образовательных организациях проводятся по договоренности со школой во время урока физкультуры. Обычно на уроке присутствует 2 класса. Таким образом, в течении дня мы успеваем провести занятия по гребле-индор у 12 классов. Дистанция 250 метров. Учащиеся, показавшие лучшие времена в своей категории, награждались медалями и грамотами. Таким образом школа отбирала лучших для участия в финальных соревнованиях в Спартакиады / Санкт-Петербургских игр школьных спортивных клубов.

С 2016 года ФГС СПб также был заключен договор о совместной деятельности с Дворцом учащейся молодежи. Мы также проводили тренировочные мероприятия и соревнования среди профессиональных колледжей. Каждый год проводится Первенство по гребному спорту на гребных тренажерах среди учащихся государственных профессиональных образовательных учреждений, специальных (коррекционных) образовательных учреждений и воспитанников центров для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Гребля-индор для лиц с ограниченными возможностями (ПОДА, ЛИН) помогает спортсменам почувствовать себя нормальными людьми в нашем обществе. А порой даже улучшает их физическое состояние.

Спортсмены с ПОДА и ЛИН принимают участие в Чемпионатах мира, Европы и Параолимпийских играх.