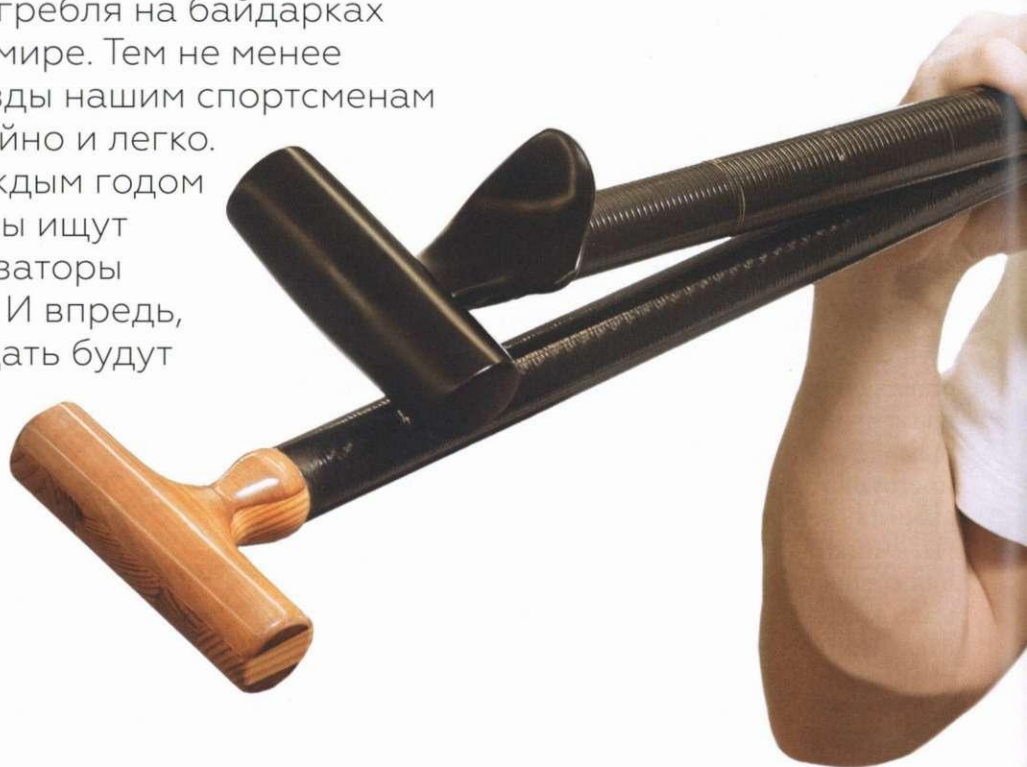


Медаль в мечтах весло в руках

Считается, что белорусская гребля на байдарках и каноэ – одна из лучших в мире. Тем не менее выигрывать финальные заезды нашим спортсменам никогда не удавалось случайно и легко. Острое соперничество с каждым годом только усугубляется. Тренеры ищут крепких парней, рационализаторы совершенствуют инвентарь. И впредь, как предполагается, побеждать будут представители тех стран, где в полной мере учитываются все технические нюансы подготовки.



ТЕКСТ: ДАНИИЛ ВИКТОРОВ
ФОТО: АЛЕКСАНДР ШЕЛЕГОВ

Переориентация

Однажды, 8 лет назад, **Артем Шакура** понял, что выиграть олимпийское золото в гребле на лодке-каноэ ему не суждено, поэтому он всерьез решил заняться наукой. «Я не мог создавать конкуренцию более сильным спортсменам. Увы, не позволяли природные физические данные», – вспоминает с досадой молодой новатор.

Вопреки природным данным

Глядя на 28-летнего статного молодого человека, сложно представить, что по окончании школы его не приняли в училище олимпийского резерва. Несмотря на это, выпускник Бобруйской ДЮСШ по гребле на байдарках и каноэ (той самой, воспитанником которой был двукратный олимпийский чемпион Виктор Ренейский) страстно желал посвятить

себя спорту целиком и полностью (и эту идею поддерживал отец-тренер – Александр Шакура), внимание специалистов он не привлек. Ведь кандидатура гребца с ростом 160 сантиметров в профессиональном спорте даже не рассматривается. Для сравнения: напарником Артема в юношеской лодке был Андрей Богданович, выигравший потом на Олимпиаде в Пекине золото, рост его уже в том возрасте был под 1 метр 90 сантиметров.

Тем не менее Артем планомерно шел к цели, сконцентрировал подготовку на длинных дистанциях и в 20-летнем возрасте, будучи студентом второго курса университета физкультуры, стал призером Кубка Беларуси и выполнил норматив мастера спорта.

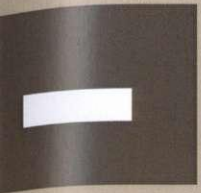
Сегодня молодой соискатель на получение ученой степени кандидата педагогических наук занимается ак-

тивным поиском неиспользованных резервов в интересах демонстрации результатов высочайшего класса на лодках «древних индейцев» и, по его утверждению, продолжает расти. Но самое главное, что его физический рост (176 см) сопровождается чередой генерируемых в его голове идей.

Опыт

– Когда я начал читать курс лекций в университете физкультуры, понял, что в современной методике подготовки гребцов-каноистов имеются слабые места. Глубже вник в биомеханику и пришел к выводу: при настоящем уровне конкуренции, когда вплоть до заключительного отрезка дистанции лодки соперников двигаются нос в нос в точности до миллиметра, победителем станет тот, кто сумеет грамотно сэкономить энергию, минимизировав затраты.

Спортtime





Причем мы с коллегами обратили внимание на то, что на современном этапе как таковой эталонной техники движения в нашем виде не существует. К примеру, белорусы видны всегда. Ни с кем нельзя спутать венгров, даже если они не будут одеты в национальную форму. До сих пор в десятке лучших за всю историю котируется результат Дьердя Колонича. Он несколько лет назад умер в лодке во время тренировки, а мы все пытаемся тщательнее изучить биомеханику его движений, потому что не совсем понимаем, за счет чего он мог много лет выигрывать с большим сердцем. Есть особенности у немцев. Они всегда мощные, причем один экипаж пытался выиграть у всех с помощью весел с квадратными лопатками, однако потом эту идею оставил. Кто-то

является приверженцем чешской, кто-то классической школы. У кого-то современный стиль, а кому-то нравится грести по-бразильски.

Но нам-то нужно выиграть у всех! Понятно, что если сэкономить силы на каждом гребке и прибавлять по миллиметру, то к финишу уже будет солидное преимущество.

Любопытное сравнение

В прошлом веке инвентарь у всех был деревянный. Наши первые олимпийские чемпионы Леонид Гейштор и Сергей Макаренко в 1960 году выигрывали на лодке шириной более 70 см, за счет хорошей физической подготовки можно было вывести судно на глиссер и удерживать это состояние. А теперь для сравнения: ширина «одиночки» около 30 см в

зависимости от модели, «двойки» – 45. В такое узкое судно едва ли колени помещаются. Чем уже лодки, тем больше они погружаются в воду. Значит, нужны сверхусилия в работе с веслом. К слову, оно в прошлом веке имело лопасть до 70 см, теперь до 50 см максимум, но современные модели значительно эффективнее за счет конструкции и тончайших прочных материалов, используемых в космической промышленности.

Когда мой отец 1964 года рождения в 15 лет пришел на греблю, у него было огромное весло, которое он не мог взять в руки. Ему пришлось поработать рубанком. Лопатки тогда делались из каких-то дощечек. Потом появились пластиковые модели с волнорезами, которые не позволяли веслу «гулять» в воде. Какое-то

подпиливает под себя. И так как наш вид спорта развивается преимущественно в Европе, производственные базы базируются тут же.

Я не преследовал цели составить конкуренцию ведущим брендам. А задумался, за счет чего можно минимизировать затраты спортсменов и укрепить слабые места.

Когда мы пробовали грести на гребном эргометре, меня осенила мысль, что та сила и мощь, которую спортсмен развивает в зале в межсезонье, не в полной мере вкладывается в гребок из-за потери энергии в лучезапястном суставе. Многолетние исследования показали, что абсолютное большинство каноистов, даже намеренно укрепляя руки в проблемных зонах, «делают провал» в месте перехода кисти в предплечье в важной, опорной части гребка. А это потеря лишних граммов, а может быть, и килограммов.

У меня возникла идея: тщательно изучить степени свободы в слабом звене с целью их минимизации. Решил разработать удобную ручку для весла со специальной опорой, чтобы сэкономить силы на мышцах, обслуживающих мелкие суставы, и переложить усилия на крупные.

Согласно законам физики, все должно привести к повышению коэффициента полезного действия и улучшению временных показателей.

Я заметил, что немецкие спортсмены давно задумываются над минимизацией усилий, но пока подобная идея создания полезной модели пришла в голову только мне. Со стороны может показаться, что это какая-то мелочь. Но любой претендент на медали всегда пытается ухватиться за соломинку, если почувствует реальную помощь от приспособления. Как правило, одни выигрывают за счет здоровья или его потери, а другие – за счет технических наворотов.

В последние годы в спортивной науке все чаще говорят об индивидуализации. И это не случайно. В мировом каноэ проводилось очень мало исследований, в Беларуси тоже. В XXI веке существенно изменились лодки, весла стали более цепкими. И если даже благодаря фармакологии спортсмены стали нереально сильны, проблема удержания инвентаря в руках и создания жесткой опоры все равно осталась.

В данный момент я занимаюсь веслом. Потом есть мысли перейти к лодке. Возникают идеи по изменению ее формы. Далее планирую больше внимания уделить ногам. Технические работники уже откалибровали постановку ног, угол наклона в суставах, и результаты гребцов выросли. Но есть и другие направления. Не буду описывать подробности, лишь намекну о том, что предложу спортсменам отказаться от кроссовок и работать босиком. Стопа – наиболее чувствительная зона, поэтому должна быть готова к принятию и передаче энергии в биомеханической цепи.

Практическое использование

Мой бывший напарник по экипажу и коллега Александр Булыга, являясь аспирантом и тренером, увидел в моем ноу-хау рациональное зерно и попросил сделать несколько экземпляров для левосторонних и правосторонних каноистов-одиночников. Пока его подопечные маленькие, следовательно, о высоких результатах говорить рано, но хочется верить, что распределять усилия они с детства научатся правильно.

Освоить новое весло с моим приспособлением для зрелых спортсменов не составит труда. Стоит всего на какой-то месяц установить ручку с опорой на гребной эргометр – и в течение зимнего подготовительного периода привыкание пройдет незаметно. Сложнее научиться расслабляться, если привык держать верхнюю, опорную руку жестко. Ведь если опора слабая, то ты не можешь приложить достаточно усилий для мощного гребка.

Мы экспериментально доказали, что наш экземпляр является отличным подспорьем для создания необходимой жесткости. Проще говоря, каноист может позволить себе выпрямить пальцы, расслабить мелкие мышцы, напрячь крупную группу и эффективно грести.

Производить такие ручки несложно. И затраты окупятся с лихвой. А мне будет очень приятно, если на Олимпийских играх, радуясь победе, спортсмен поднимет руку, а в другой будет весло со сконструированной мной ручкой.



время в почете была ложкаобразная форма, способствующая большему захвату воды, и другие разновидности. Нынче весло для левши не может быть использовано правой, оно гидродинамически сделано иначе.

Сейчас лопатка стала меньше, но настолько цепкая, что руки «отрываются», поэтому спортсмены используют биндажи, с помощью которых можно вытащить груз значительной тяжести. При помощи модифицированных весел создается отличная опора, но связки у спортсменов порой не выдерживают.

Все гениальное просто

Последние веяния моды говорят о том, что каждому спортсмену нужно свое весло. Кто-то покупает его у известных фирм-производителей и