

ОБУЧЕНИЕ: ПРАКТИКА СОЗДАЕТ БЕЗУПРЕЧНОСТЬ

РЕБНОЕ ЗАДАНИЕ



1. Зафиксируйте 2 маркера на расстоянии 10м друг от друга
2. Гребите по траектории в форме цифры 8
3. Запишите время прохождения дистанции
4. Дайте отдохнуть и повторите несколько раз, пока гребец не перестанет улучшать время прохождения дистанции
5. Спросите: “Стал ли ты лучше грести в конце?”, “Почему ты думаешь, что стал лучше грести?”

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ



- Руки на одном уровне
- Держите неактивную руку в стороне
- **ЛЕГЧЕ:** Делать разворот на 360 градусов
- **СЛОЖНЕЕ:** Попробуйте другой вариант или траекторию 8 в обратном направлении

ОБОРУДОВАНИЕ

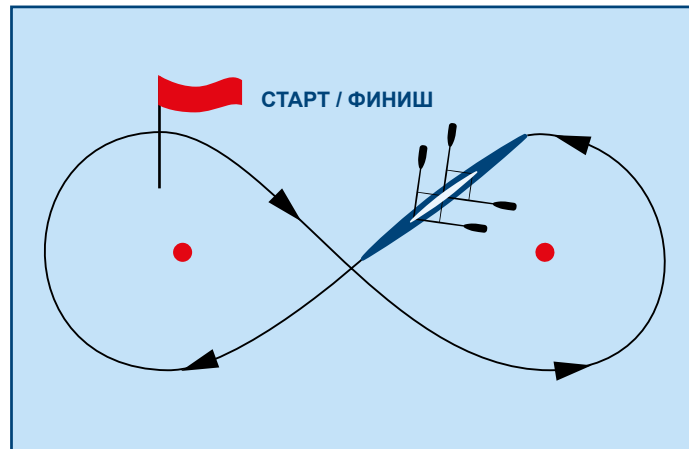


- 1 или несколько лодок
- 2 х буя или шеста
- 1 х секундомер
- Бумага и ручка

БЕЗОПАСНОСТЬ



- Одна лодка за раз
- Катер безопасности



ГРЕБЛЯ В ПОМЕЩЕНИЯХ



- Создайте диаграмму прогрессии для отображения улучшения прохождения 500м
- Делайте это в течение 5-6 тренировочных сессий
- Узнайте, почему люди улучшили показатели и почему, возможно, не улучшили

ОБУЧЕНИЕ: ПРАКТИКА СОЗДАЕТ БЕЗУПРЕЧНОСТЬ

ОБСУЖДЕНИЕ



ДО: Поделитесь чем-то сложным, выполненным на этой неделе, что сделало вас счастливым потому, что вы этого добились. Если вы испытываете чувство выполненного долга, объясните почему

ПОСЛЕ: Когда вы стали лучше в чём-то, какие чувства это вызвало? Все ли чувствуют то же самое или они испытывают что-то другое? Изучите эти различия

ДЕЙСТВИЕ: Что это значит для вас? Мотивирует ли это вас стараться усерднее в следующий раз? Что вы сделаете по-другому после сегодняшнего дня?

РАДОСТЬ УСИЛИЯ



Чувство внутренней удовлетворённости от того, что вы делаете всё возможное, чтобы стать лучше благодаря упорному труду и тренировкам

За полным определением посетите:

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Для просмотра видео об Олимпийских ценностях, посетите:
<https://bit.ly/2LRD2Lz>

ЕЩЁ О



- Ссылки на инструмент OVEP
- **Основы воспитания Олимпийских ценностей**
Раздел 4: Радость усилия от занятий спортом и физической активности – стр. 85
- **Лист активности 24**
- Делитесь своими идеями на странице группы Гребных ценностей в Фэйсбук

ГРЕБНАЯ ИСТОРИЯ



Примером из гребли является Олаф Туфте, известный своей огромной трудовой этикой и самоотдачей в работе. Норвежец - профессиональный спортсмен, фермер и отец, завоевавший четыре медали в пяти Олимпийских играх с 2000 по 2016 год.

ОБУЧЕНИЕ: ЖИЗНЬ ПО ПРАВИЛАМ ЧЕСТНОЙ ИГРЫ

ГРЕБНОЕ ЗАДАНИЕ



1. Разработайте эстафету с несколькими важными правилами
2. Разделите группу на равноценные команды
3. Незаметно попросите одну из команд игнорировать правила
4. Через какое-то время остановите игру и начните снова, попросив в этот раз все команды следовать правилам
5. Спросите: "Что вы чувствовали, когда одна из команд жульничала?, или "Каковы последствия обмана?"

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ



- Чётко обозначьте изменения
- Установите скорость и темп по дистанции
- **ЛЕГЧЕ:** Дайте задание попроще
- **СЛОЖНЕЕ:** Попросите гребцов разработать игру

ОБОРУДОВАНИЕ

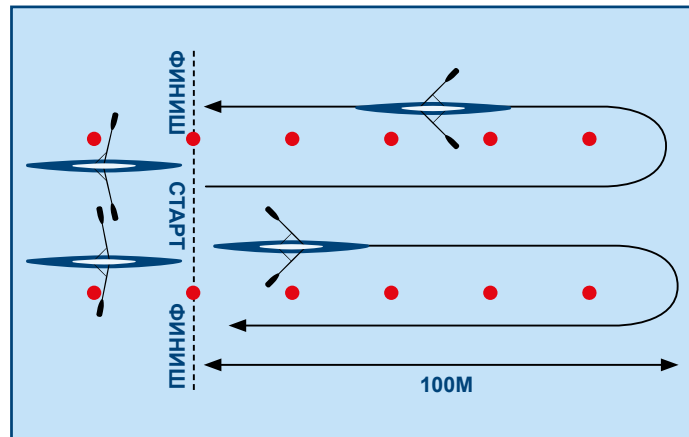


- 4 или более человек
- 2 или более лодок/ эргометров
- 2 x буя или шеста

БЕЗОПАСНОСТЬ



Используйте разные дорожки для старта и финиша



ОБУЧЕНИЕ: ЖИЗНЬ ПО ПРАВИЛАМ ЧЕСТНОЙ ИГРЫ

ОБСУЖДЕНИЕ



ДО: Сделайте гребное задание до того, как начнёте обсуждать честную игру

ПОСЛЕ: Нужны ли в спорте правила для ведения честной игры? Что значит «победа любой ценой»? Является ли это мошенничеством? Как насчёт спортсменов, которые принимают наркотики? Можете ли вы вспомнить о спортсменах, которые играют по правилам, но не играют честно? Манипулируют?

Как честная игра может выходить за рамки спорта и спортивных правил? Как выглядит честная игра в жизни?

Считаете ли вы, что права человека или гендерное равенство – это составляющие части честной игры? Что бы вы чувствовали, если бы кто-то украл это у вас?

ДЕЙСТВИЕ: Что вы будете делать по-другому после сегодняшнего дня?

ЧЕСТНАЯ ИГРА

2

Игра по правилам спорта и жизни

За полным определением посетите:

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Для просмотра видео об Олимпийских ценностях посетите:

<https://bit.ly/2v9bkjG>

ЕЩЁ О



- Ссылки на инструмент OVEP
- **Основы воспитания Олимпийских ценностей**
Раздел 4: Учимся играть честно – стр. 90
Сюда входит формуляр обязательств для тренеров, родителей и гребцов, который вы можете использовать в своём клубе
- Лист активности 26
- Веб-страница учебного ресурса Fair Play, ЮНИСЕФ Новая Зеландия 03/Учебные пособия
- Делитесь своими идеями на странице группы Гребных ценностей в Фэйсбук

ОБУЧЕНИЕ: УВАЖАТЬ И ЦЕНИТЬ ДРУГ ДРУГА

ГРЕБНОЕ ЗАДАНИЕ



1. Соберите весь клуб вместе и создайте команды смешанных навыков. Перемешайте экипажи или команды по возрасту, полу или умениям
2. Организуйте небольшую весёлую спонтанную регату или соревнование на гребных тренажёрах. Если есть возможность, используйте традиционные или более устойчивые лодки
3. Поощряйте молодых людей к самоуправлению. Попросите их выбрать капитанов команд и решить, кто на каком месте будет грести
4. Отметьте команду, которая победила, и команду, которая проявила наибольшее уважение в отношении других команд

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ



- Используйте свои навыки формирования команды для поддержки друг друга
- **ЛЕГЧЕ:** простые гонки
- **СЛОЖНЕЕ:** попросите гребцов организовать процесс самостоятельно

ОБОРУДОВАНИЕ

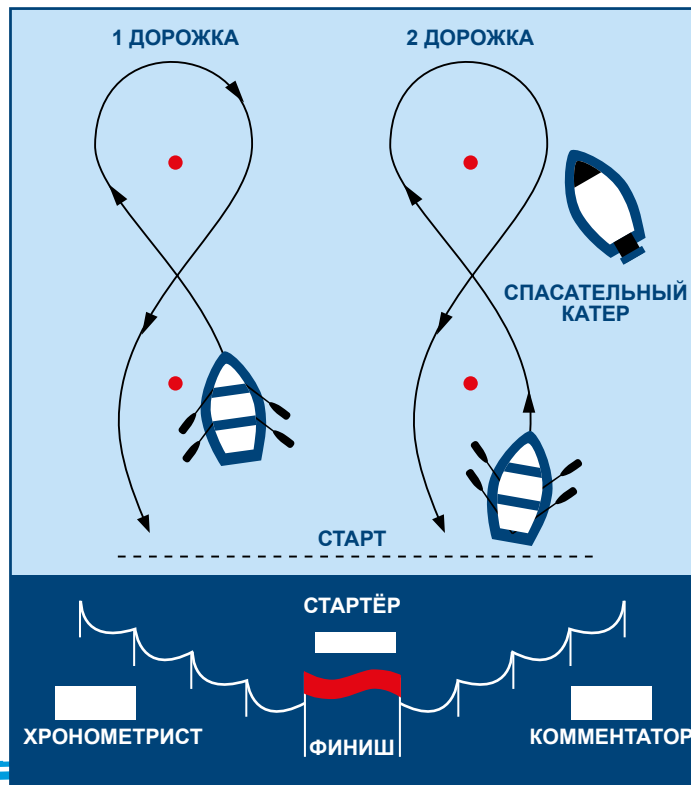


- 4 или более человек
- 2 или более лодок/эргометров
- 1 x секундомер
- Бумага и карандаш

БЕЗОПАСНОСТЬ



Организуем спасательную лодку для наблюдения



ОБУЧЕНИЕ: УВАЖАТЬ И ЦЕНИТЬ ДРУГ ДРУГА

ОБСУЖДЕНИЕ



ДО: Что значит уважение в спорте? Считаете ли вы себя почтительными с другими? Как это выглядит?

ПОСЛЕ: Как расстроенные проигравшие спортсмены ведут себя после своего поражения в соревнованиях? Как вы думаете, почему они так себя ведут? Если вы проиграете гонку, как вы покажете, что вы умеете проигрывать?

Как это выглядит в жизни? Подумайте о том, как люди, не такие как все, воспринимаются обществом? Люди с ограниченными возможностями? Люди, которые одеваются по-другому?

ДЕЙСТВИЕ: Что вы будете делать по-другому после сегодняшнего дня?

УВАЖЕНИЕ

3

Уважение и понимание ценности различий в себе и в окружающих

За полным определением посетите:

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Для просмотра видео об Олимпийских ценностях, посетите:

<https://bit.ly/2OyZkjF>

ЕЩЁ О



- Ссылки на инструмент OVEP
- **Основы воспитания Олимпийских ценностей**
Раздел 4: Практикуем уважение к себе и к другим – стр. 100
- Листы активности 27, 28 и 29
- Делитесь своими идеями на странице группы Гребных ценностей в Фэйсбук

ГРЕБНАЯ ИСТОРИЯ



На Юношеских Олимпийских играх в смешанной эстафете не вручают медалей. Вместо этого, в знак своего уважения, команды делают огромную арку из вёсел для почётного прохождения под ней выигравшей команды.

ОБУЧЕНИЕ: ЗАЩИТА ПРЭСНОВОДНОЙ СРЕДЫ

ГРЕБНОЕ ЗАДАНИЕ



1. Разделите группу как минимум на 3 команды
2. Цель - переместить всю воду из ведра А в ведро Б используя одну кружку. Расположите ведра в 10м от кромки воды, с расчётом расстояния на пробежку
3. Испытание состоит в том, чтобы перевезти наполненную кружку в лодке вокруг буя или шеста. Задействуйте в задании как можно больше людей
4. Команда, завершившая задание и расплескавшая меньше воды, побеждает. В случае ничьей, побеждает самая быстрая из команд

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ



- Работа над плавным захватом и балансом
- **ЛЕГЧЕ:** более широкий сосуд или пассажир / рулевой, чтобы держать ёмкость
- **СЛОЖНЕЕ:** используйте одиночки, или передавайте сосуд из лодки в лодку или от эргометра к эргометру

ОБОРУДОВАНИЕ



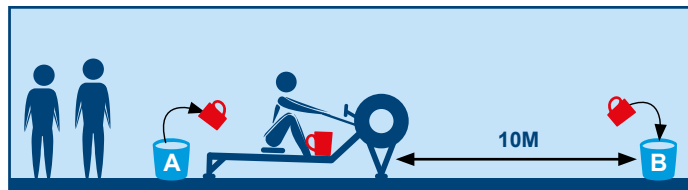
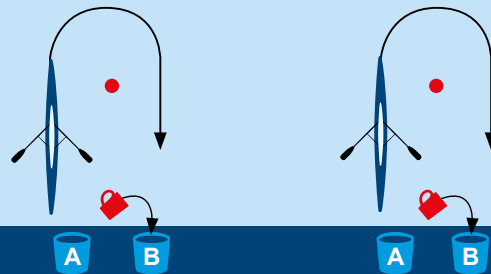
- 2 ведра на команду
- 1 кружка на команду
- 1 или более лодок на команду
- 1 буй на команду

БЕЗОПАСНОСТЬ



Используйте разные дорожки для старта и финиша

ПОВТОРЯТЬ, ПОКА ВЕДРО НЕ ОПУСТЕЕТ



ГРЕБЛЯ В ПОМЕЩЕНИЯХ



- Расположите ведро А позади каждого тренажёра, а ведро Б на 10м впереди
- Каждый гребец должен взять кружку с водой, затем прогребсти 100м с кружкой, балансируя на полоске и пробежать к ведру Б перед тем, как передать уже пустую кружку следующему гребцу

ОБУЧЕНИЕ: ЗАЩИТА ПРЕСНОВОДНОЙ СРЕДЫ

ОБСУЖДЕНИЕ



ДО: Каковы самые большие угрозы для ваших местных водных путей? Какие изменения произошли в жизни ваших родителей?

ПОСЛЕ: Посмотрите на плакат WWF, показывающий преимущества здоровых пресноводных экосистем, и обсудите, насколько важными могут быть озёра и реки для вашего сообщества

ДЕЙСТВИЕ: Что вы будете делать по-другому после сегодняшнего дня?

ЕЩЁ О

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ:

- Организуйте «Поиск сокровищ» вдоль крошки воды пешком или на лодках
- Организуйте сбор мусора, но убедитесь, что все осторожны с такими опасными предметами, как иглы и стекло

Для просмотра видео об Олимпийских ценностях, посетите: <https://bit.ly/2v7fLf4>



ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВЫХ ПРЕСНОВОДНЫХ ЭКОСИСТЕМ

Вода - это жизнь

Пресная вода - источник жизненной силы нашей планеты. Реки - артерии мира

Жизнеобеспечение

Экологически чистое устойчивое водоснабжение имеет решающее значение для общин, компаний и экономики стран

Продовольственная безопасность

Пресноводное рыболовство является важным источником белка для сотен миллионов людей

Туризм

Миллионы туристов посещают чистые озёра и свободнотекущие реки ежегодно

Защита от наводнений

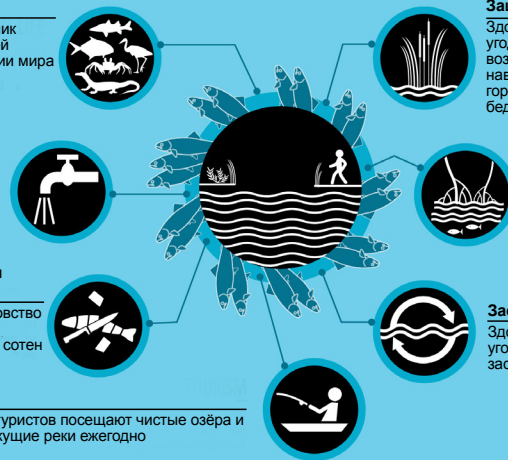
Здоровые водно-болотные угодья помогают снизить воздействие чрезвычайных наводнений и защитить города от стихийных бедствий

Защита побережий

Водно-болотные угодья и мангровые заросли являются естественной защитой от штормовых приливов

Засухоустойчивость

Здоровые водно-болотные угодья помогают смягчить засуху



Всемирная гребля – Узнайте больше
[www.worldrowing.com/environment/
kafue-river-rowing-centre/](http://www.worldrowing.com/environment/kafue-river-rowing-centre/)



ОБУЧЕНИЕ: СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ

ГРЕБНОЕ ЗАДАНИЕ



1. Составьте задание не менее чем с 4 задачами. Выделите мячик определённого цвета для каждой из задач
2. Выбирая мячики из мешка, завершите задание в порядке поставленных задач. Запишите время
3. Попросите каждую команду договориться о том, какие изменения они внесут, чтобы улучшить свое время. Им нужно будет оценить друг друга, сообщить вам свои отзывы и критически продумать, как стать лучше
4. Повторите задание и запишите время. Затем попросите их пересмотреть свой прогресс. Попросите их изучить, какие навыки они использовали при обсуждении и затем в повторной попытке

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ



- Используйте свои водные навыки
- Слушайте и думайте
- **ЛЕГЧЕ:** поставьте меньше задач или сделайте их проще
- **СЛОЖНЕЕ:** поставьте более сложные задачи

ОБОРУДОВАНИЕ



- 2 человека или более
- 1 или более лодок/ эргометров
- 4 или более цветных мячиков или бутылочных крышек

ПОМЕЩЕНИЯ



- Разместите 2, 4 или 8 эргометров напротив друг друга, лицом к центру, достаточно близко, чтобы гребцы могли передавать мячик друг другу
- Гребец А возьмёт мячик и передаст его гребцу Б и т.д....
- Команда, передавшая все мячики, побеждает
- Как тренер, установите постепенно усложняющиеся правила, чтобы испытать команды, например, меняйте темп и т.д

ЗАДАНИЯ



- Развернуть лодку на 360 градусов влево
- Развернуть лодку на 360 градусов вправо
- Табанить назад 20м
- Встать в лодке не держа руками вёсла
- Погрузить отводы в воду 20 раз

БЕЗОПАСНОСТЬ



Следите, чтобы никто не перевернулся и не столкнулся

ОБУЧЕНИЕ: СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ

ОБСУЖДЕНИЕ



ДО: Подумайте о своих героях в спорте и о том, что мотивирует их быть настолько лучше, насколько возможно? Возможно, подумайте о ком-то из гребцов из своего клуба? Можете ли вы объяснить, почему они успешны?

ПОСЛЕ: Какие навыки и поведенческие черты необходимы вам для успеха в гребле? Помогает ли что-либо из этого быть успешным и в жизни?

Каковы некоторые из причин, заставляющих людей сдаваться перед трудностями или препятствиями на их пути? Как можно их преодолеть?

ДЕЙСТВИЕ: Что вы будете делать по-другому после сегодняшнего дня?

СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ

5

Поиск постоянного совершенствования

За полным определением посетите:

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Для просмотра видео об Олимпийских ценностях, посетите:

<https://bit.ly/2O0A7gP>

ЕЩЁ О



- Ссылки на инструмент OVEP
- **Основы воспитания Олимпийских ценностей**
Раздел 4: Делаем все возможное в стремлении к совершенству – стр.106
- Листы активности 30, 31, 32 и 33
- Делитесь своими идеями на странице группы Гребных ценностей в Фэйсбук

ГРЕБНАЯ ИСТОРИЯ



После бронзовой и золотой медалей Чемпионатов Мира 2000 и 2001, ирландка Шиннед Дженнингс отобралась на свои первые Олимпийские игры в 2016 году. Доктор, сейчас имеющий уже троих детей, показала миру, что если у тебя есть мечта и ты очень стараешься, ты можешь это сделать.

ОБУЧЕНИЕ: ВАЖНОСТЬ ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

ГРЕБНОЕ ЗАДАНИЕ



1. Команды / экипажи собирают мячики с поверхности воды и бросают или складывают их в 1 из 3 'ворот', которыми может служить привязанная лодка, сетка или большой контейнер на берегу. Мячики должны быть 3-х разных цветов и должны попасть в правильные 'ворота'
2. Спросите: "Быстрее ли собрать мячики одного цвета за раз или собрать сразу все цвета прогребая около них?"
3. "Жизнь требует от нас жонглировать множеством разных вещей одновременно - школа, спорт, друзья и семья. Насколько хорошо вы умеете совмещать все эти вещи?"

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ



- Продумайте чёткие инструкции
- Продумайте план подбора мячиков для более точного броска
- **ЛЕГЧЕ:** меньше пространство, попробуйте греблю в помещениях
- **СЛОЖНЕЕ:** ведро меньшего размера или крупный экипаж

ОБОРУДОВАНИЕ

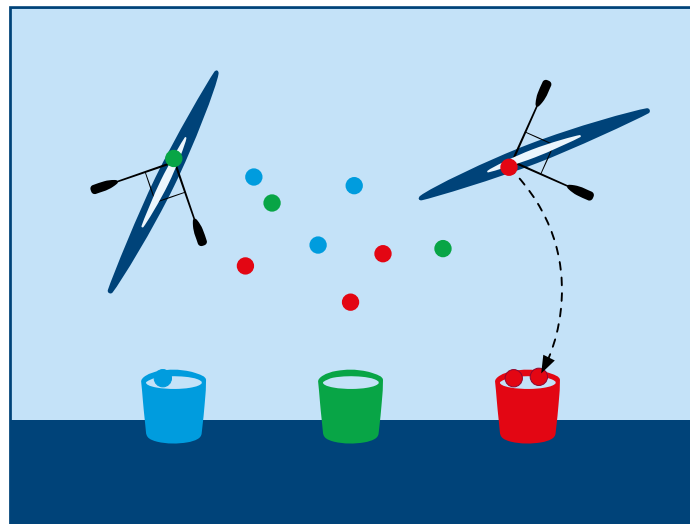


- 1 или более лодок/ эргометров
- 3 или более мячиков / бутылок 3-х разных цветов
- 3 ведра

БЕЗОПАСНОСТЬ



Убедитесь, что пространство свободно от препятствий



В ПОМЕЩЕНИЯХ



Мячики 3-х разных цветов разбросаны в помещении, и установлены 3 ведра. Работа в паре - один человек собирает мячики, пока другой член команды гребёт. Ищущий - с завязанными глазами, а гребущий выкрикивает инструкции, чтобы помочь найти мячики и поместить их в нужное ведро.

ОБУЧЕНИЕ: ВАЖНОСТЬ ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

ОБСУЖДЕНИЕ



ДО: Попросите гребцов поделиться тремя главными приоритетами в их жизни

ПОСЛЕ: Попросите их рассказать о случаях, когда их приоритеты столкнулись – семья, школа, работа, спорт, друзья. Каково это, когда всё идёт не так? Как это выглядит, когда всё идёт хорошо? Что такое баланс в жизни? Почему баланс важен в жизни?

ДЕЙСТВИЕ: Что вы будете делать по-другому после сегодняшнего дня?

ЕЩЁ О



- Ссылки на инструмент OVEP
- **Основы воспитания Олимпийских ценностей**
Раздел 4: Гармоничная и сбалансированная жизнь – тело, воля и разум – стр. 113
- Лист активности 34
- Делитесь своими идеями на странице группы Гребных ценностей в Фэйсбук



ГРЕБНАЯ ИСТОРИЯ



Гребцы являются одними из самых образованных спортсменов на Олимпийских играх. Некоторые тренеры оставляют на усмотрение спортсменов, имеющих очень хорошие навыки управления временем, возможность самостоятельно распределять своё время на учебу и тренировки

ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС



Обретение физического, умственного и эмоционального благополучия

За полным определением посетите:

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Для просмотра видео об Олимпийских ценностях, посетите:

<https://bit.ly/2Aw291Y>