

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ГРЕБНЫХ ЦЕННОСТЕЙ!

ИЗУЧАЕМ ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Добро пожаловать в карты активности «Гребные ценности». Они призваны обратить в жизнь Олимпийские ценности посредством гребли.

Вы поможете своим гребцам:

- Узнать об Олимпийских ценностях
- Осмыслить их и развить свои личные ценности
- Получать удовольствие
- Быть физически активными
- Развивать их навыки гребли

Программа Гребных ценностей:

Программа Гребных ценностей была специально поручена Международным Олимпийским Комитетом для поддержки всемирной Образовательной программы Олимпийских ценностей (OVEP).

Международная федерация гребли привлекла своих лучших молодёжных тренеров для работы над созданием программы совместно с Международным молодёжным спортивным трестом.

Индивидуальные карточки перечислены ниже:

- 1 Радость усилия
- 2 Честная игра
- 3 Уважение
- 4 Окружающая среда
- 5 Совершенство
- 6 Жизненный баланс



YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ (OVEP)



Это серия бесплатных учебных ресурсов, которые были созданы МОК в контексте олимпийских видов спорта и основных принципов олимпизма.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕБ-САЙТЫ / ССЫЛКИ

Международный Олимпийский Комитет

www.olympic.org

Программа OVEP

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

Голоса и лица OVEP

<https://bit.ly/2M7uxJf>

Международная федерация академической гребли

www.worldrowing.com

Международный молодёжный спортивный трест

www.youthsporttrust.org

СПАСИБО

Тренерам из 15 стран, которые помогли создать игровые виды активности:

Салли, Аксель, Севара, Мехди, Ибтисем, Марчело, Мигель, Ларисса, Марко, Имоджен, Рэйчел, Мэтт, Брюс, Вонга, Брендан, Алехандра, Ян, Кенни, Джозеф и Мишель.

ЛОКАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Мероприятия были выбраны для работы во всех видах гребных условий - от городов до отдаленных островных общин. Используйте их как часть вашего "пути", чтобы помочь вашим молодым гребцам быть лучшими, независимо от их возраста, пола, способностей, религии и окружающей среды.



ЛОДКИ: Используйте все типы лодок. Некоторые виды активности работают лучше всего в традиционных лодках с фиксированной банкой. Поощряйте своих гребцов уважать и учиться использовать традиционные гребные лодки.



ВОДА: Поощряйте своих гребцов учиться грести на разных водоёмах: открытая вода, прибрежная вода, узкие каналы, всё, чем вы располагаете. Водные навыки являются важным компонентом становления гребца.



ГРЕБНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ: Если у вас нет воды, гребля в помещениях - это спорт сам по себе. Хорошо работает в тех частях света, где слишком жарко или слишком холодно для того, чтобы тренироваться на открытом воздухе. В помещении или на открытом воздухе, будьте изобретательны!



НАПРАВЛЕНИЕ: Есть много путей следования для молодых гребцов. Подумайте не только о соревновательном пути, но о здоровье и физическом состоянии, о рекреации и играх, о вызовах и открытиях. Быть организатором или волонтером - также отличный способ принять участие!



МОЛОДЫЕ ЛИДЕРЫ: Некоторые из лучших молодежных программ используют молодых людей в руководящих ролях и в обучении гребле. Это отличный способ выстроить необходимые жизненные навыки (коммуникабельность, лидерские качества, умение принимать решения и т.д.).

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ СЕССИИ

ИЗУЧАЕМ ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ

Карточки разработаны для поддержки тренеров, учителей и молодых лидеров в проведении гребных мероприятий, иллюстрирующих Олимпийские ценности. Каждый из 6 видов активностей включает в себя 6 дискуссионных тем, **вращающихся вокруг физической активности.**

Если возможность позволяет, избегайте сидения в классе, обсуждайте в познавательном интерактивном процессе. Делайте это в эллингe, на пляже, на плоту или в окружении гребных тренажёров.

Это подход к процессу обучения через практическое действие. Навыки использования открытых вопросов могут быть в новинку как для вас, так и для ваших молодых гребцов. На практике это может быть отличным способом улучшить ваши тренерские качества.

ШАГИ

Используйте ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ для адаптации активности под все категории гребцов:

ПРОСТРАНСТВО: Где? Используйте большие или маленькие пространства, длинные или короткие дистанции. Более спокойная акватория или большие волны?

ЗАДАНИЕ: Что? Добавляйте больше или меньше правил. Сложные или простые временные цели.

Добавляйте постепенно задания, требующие различных навыков

ОБОРУДОВАНИЕ: С помощью чего? Более или менее устойчивые лодки. Одиночки или командные лодки. Гребные тренажёры

ЛЮДИ: С кем? Согласованные команды, друзья, смешанные по возрасту, полу или умениям. Молодые гребцы в роли капитанов, тренеров или судей.

ДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

Как тренер, вы несёте ответственность за безопасность своих гребцов на воде.



ПЛАВАНИЕ: Могут ли ваши гребцы и тренеры проплыть 100м? Если нет, они должны иметь спасательные жилеты.



ПОГОДА: Проверили ли вы прогноз погоды?



ВОДА: Достаточно ли чистая вода для запланированного вами вида активности?



БРИФИНГ: Проинформировали ли вы своих гребцов и тренеров о своих планах, и знают ли они, что делать, если у них возникнут трудности?



ВХОД И ВЫХОД: Оставили ли вы запись о том, кто находится на воде, и когда вы вернетесь?



ТРЕНЕР/КАТЕР: Имеют ли ваши тренеры права на вождение судов? Используйте ли вы предохранительный шнур для остановки двигателя? Спасательный круг или верёвку?

СТРУКТУРА КАРТ

ДВУСТОРОННЯЯ КАРТА – СТОРОНА АКТИВНОСТИ И СТОРОНА ОБСУЖДЕНИЯ

ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА

ГРЕБНОЕ ЗАДАНИЕ

Весёлая гребная активность, чтобы воплотить ценность в жизнь

ОБОРУДОВАНИЕ

Базовое оборудование, которое вам понадобится

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ

Советы и идеи для тренеров о том, как сделать задания проще или сложнее, чтобы адаптировать активность под более или менее способных гребцов

ПОМЕЩЕНИЕ

Если активность невозможно провести на открытом воздухе, разработайте альтернативный вариант для помещения

БЕЗОПАСНОСТЬ

Любые рекомендации по безопасности

ОБРАТНАЯ СТОРОНА

ОБСУЖДЕНИЕ

Вопросы и подсказки чтобы помочь гребцам обсудить то, чему они учатся в процессе

ГРЕБНАЯ ИСТОРИЯ

Реальная история из гребли

ЕЩЁ О...

Ссылки на полезные ресурсы в рамках OVEP как инструмента

ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ

Простое в использовании определение Олимпийских ценностей. Для полного определения посетите вебсайт МОК или вашего НОК

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ:

Безопасность

Максимальное участие

Вовлечённость

Обучение

Удовольствие

Успех

ПРОДУМАННОСТЬ

- Адаптируйте виды активности так, чтобы подключать гребцов всех уровней подготовки
- Спрашивайте молодых парегребцов об их потребностях и о том, что они могут сделать
- Позволяйте молодым гребцам работать вместе с целью адаптировать активность так, чтобы каждый мог выполнять действия совместно с другими.

НЕ ЗАБУДЬТЕ!

ЗДОРОВЬЕ: Есть ли у ваших гребцов проблемы со здоровьем, о которых вам необходимо знать? Диабет или астма?

БЛАГОПОЛУЧИЕ: Есть ли у вас необходимые разрешения от родителей ваших молодых гребцов?