

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«Московское среднее специальное училище
олимпийского резерва №2 (техникум)»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы
(ГБОУ «МССУОР №2» Москомспорта)

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ МСС УОР №2
_____ (А.А. Захаров)

Гребной слалом

Программа спортивной подготовки

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом,
утвержденного приказом Минспорта России
от 30.08.2013 г. N 699

Срок реализации программы: 8 лет

Москва - 2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной слалом» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 N 699, разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607), определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, а также Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325 .

Данная программа является основным документом, регламентирующим организацию тренировочного процесса в МСС УОР №2, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. На ее основе разрабатываются остальные документы планирования спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Она рассчитана на 8 лет и ставит конечной своей целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке спортсменов различных возрастных групп, данные научных исследований по теории и методике юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики спортивной тренировки, педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности.

Программа спортивной подготовки разработана, исходя из следующих принципов:

- *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа включает нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, рекомендации по построению,

содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов в МСС УОР №2.

Гребной слалом: характеристика вида спорта

История возникновения гребного слалома в мире начинается с XX столетия, когда туристы водники стали вводить элементы слалома во время сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Официальный статус технической дисциплины международной федерации гребли был присвоен гребному слалому в 1932г. В программу Олимпийских игр гребной слалом входил в 1972 году, после чего был исключён; вновь включён с 1992 года.

Гребной слалом это технически сложная дисциплина гребли, но в то же время эмоциональная и зрелищная. В последние годы стала стремительно развиваться группа видов спорта, объединяемых понятием «экстремальные». С полным правом к ним относятся и гребной слалом.

Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время.

В олимпийскую программу включены соревнования в следующих классах лодок:

К-1М (байдарка-одиночка) мужчины

К-1W (байдарка-одиночка) женщины

С-1 (каное-одиночка) мужчины

С-2 (каное-двойка) мужчины

К другим официальным дисциплинам в гребном слаломе относятся С-1 (каное-одиночка) женщины (включены в программу чемпионатов мира с 2010 года) и командные гонки в каждом классе (команда состоит из 3 экипажей).

Слаломные соревнования состоят из двух попыток. Порядок старта в обеих попытках одинаковый. Для окончательного итога берется лучший результат. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша – по последней, штраф всех участников суммируется.

В зависимости от длины дистанции, количества ворот, скорости течения трассы делятся на 5 категорий трудности (табл.1). Соревнования проводятся на трассах длиной 250—400 м с 18—25 воротами и трудностью, как правило, не выше 3-й категории.

Категории сложности участка водного потока для слаломной трассы

Категория сложности	Описание
I	Участок водного потока, имеющий течение с небольшими постоянными волнами. Русло имеет неровное дно и отдельно стоящие легкопроходимые препятствия. Средняя скорость течения 0,5-1 м/сек.
II	Участок водного потока, имеющий неровное дно и неровное течение, постоянные волны (до 0,2 м). Русло имеет отдельно стоящие легкопроходимые препятствия. Средняя скорость течения 1-1,5 м/сек.
III	Участок водного потока, имеющий неровное дно, быстрое и неровное течение со средними постоянными волнами (до 0,5 м). Русло имеет отдельно стоящие препятствия. Среднее расстояние между препятствиями не больше 20 м. Наличие небольших и легкопроходимых сливов или сужений в русле на участке водного потока. Средняя скорость течения 1,5-2 м/сек.
IV	Участок водного потока с неровным дном, быстрым и неровным течением с высокими постоянными волнами (0,8 м). Русло имеет отдельно стоящие препятствия. Среднее расстояние между препятствиями не больше 15 м. Отдельные сливы со значительным спадом воды. Средняя скорость течения 2-3,5 м/сек.
V	Участок водного потока с неровным течением, постоянными большими волнами (1-1,2 м) и непрерывным уклоном. Препятствия следуют один за другим. Русло имеет отдельные сливы с большим спадом воды. Среднее расстояние между препятствиями не более 10 м. Средняя скорость течения 3,5-4,5 м/сек.

Ворота состоят из двух свисающих с горизонтально натянутого троса вех, окрашенных в бело-зелёный («прямые ворота» — должны проходиться по течению) или бело-красный («обратные ворота» — должны проходиться против течения) цвета. Ворота нумеруются в порядке их прохождения (номера указаны на специальных табличках над воротами). За прохождение ворот с ошибками к итоговому времени добавляется штраф:

2 с — за неправильное прохождение с касанием вешек лодкой, веслом или любой частью тела;

50 с — за пропуск ворот, прохождение ворот в неправильном направлении или в перевернутом положении.

Результаты гонки определяются, исходя из итогов двух попыток, которые даются каждому спортсмену. При первом проходе у гребцов есть возможность ознакомиться с трассой. Поэтому финальный заплыв обычно преодолевается быстрее и легче, ведь организаторы могут поменять месторасположения 6 ворот максимум.

Гребной слалом — это технический (сложно-координационный) вид спорта, подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов, качества спортивного инвентаря, возможности круглогодичной тренировки в естественных условиях (гребной канал) и т.д.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основными формами осуществления спортивной

подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

В программе изложены цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); средства и формы подготовки; определены допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; предложены оптимальные варианты построения годичного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня различных сторон подготовленности юных гребцов-слалмистов. Здесь также приведена система контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору - приемные, переводные - после каждого года обучения и выпускные - для перевода из тренировочных групп в группы совершенствования спортивного мастерства и из групп совершенствования спортивного мастерства в группы высшего спортивного мастерства); систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени, и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Этапы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя целенаправленная подготовка гребца-слаломиста от новичка до мастера строится как единый процесс. Федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки, тренировочные группы, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Возраст поступающих и проходящих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и федеральным органом исполнительной власти в области управления образованием. Примерная продолжительность этапов спортивной подготовки в гребном слаломе, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество занимающихся в группе представлены в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	6 - 8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6 - 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	1 - 4

Федеральный стандарт устанавливает для практического раздела программы следующие виды спортивной подготовки:

- 1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;
- 2) на тренировочном этапе перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;
- 3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является урок – академический час 45 минут. Предельно допустимые объемы тренировочных нагрузок по этапам подготовки и годам обучения приведены в таблице 3.

Таблица 3

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки,
установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12 - 14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12 - 18
Общее количество часов в год	312	416	624 - 728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624 - 936

Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Его превышение не допускается. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

В общей системе многолетнего становления спортивного мастерства гребцов-слаломистов каждый этап подготовки, имеет конкретные задачи и связан с возрастными и квалификационными особенностями занимающихся, уровнем перспективности их дальнейшего спортивного совершенствования.

Во всех периодах годичного цикла спортсменов присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, что не менее важно, формы значительно отличаются. Объем специальной физической подготовки и тактической, теоретической подготовки значительно возрастает. Хотя объем общей физической подготовке значительно уменьшается от этапа начальной подготовки к этапу высшего спортивного мастерства (табл. 4).

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом установленное Федеральным стандартом спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60 - 65	52 - 57	45 - 50	27 - 37	17 - 25	12 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42	46 - 52	52 - 57
Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25	15 - 20	12 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	3 - 4	5 - 7	6 - 10	8 - 12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	2 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются непосредственно в ГБОУ «МССУОР №2» Москомспорта, как учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, для каждого вида спорта.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнований) и специальные тренировочные сборы, в частности, по общей или специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, просмотрные тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования.

**Перечень тренировочных сборов, предусмотренных
Федеральным стандартом спортивной подготовки**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап спортивной специализации) (этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки, ставящимися на каждом возрастно-квалификационном этапе. Задачи, определяющие основную направленность тренировочного процесса, приведены в таблице 6.

Таблица 6

Задачи, определяющие основную направленность тренировочного процесса

Основные задачи	Особенности проведения подготовки спортсменов
Этап спортивной специализации (тренировочный этап)	
<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; - углубленное изучение основных элементов, приемов и способов гребного слалома; - приобретение соревновательного опыта - совершенствование техники и тактики гребного слалома; - повышение функциональной подготовленности; - развитие специальных физических качеств; 	<p>На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена гребного слалома.</p> <p>На 4-5 году этапа спортивной специализации удельный вес специализированной подготовки неуклонно растет, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. На этом этапе происходит окончательное определение специализации спортсмена в отношении класса судов.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	
<p>формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях, овладение техникой взятия ворот на сложных участках трассы (на валах, бочках, крутых «змейках» на струе.),</p> <p>создание специальной базы для многолетнего роста спортивных результатов по всем видам подготовки;</p> <p>овладение различными тактическими приемами распределения скоростных режимов, навыками борьбы в различных погодных условиях;</p> <p>моделирование прохождения</p>	<p>Внимание уделяется отработке отдельных элементов гребного слалома, выбору эффективного движения по трассе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировки специфических базовых качеств гребца-слаломиста: памяти, внимания, мышления, реакции.</p> <p>Тренировки на соревновательных скоростях.</p>

<p>дистанции на различных скоростях, тренировка стартов, финишных ускорений, участие в контрольных и основных соревнованиях</p>	
Этап высшего спортивного мастерства	
<p>разработка и разучивание индивидуального прохождения трассы; дальнейшее развитие силовой выносливости и скоростно-силовых качеств; тренировка в спарринге, формирование самостоятельности, психической устойчивости к нагрузкам и стрессам.</p>	<p>В основе подготовки слаломистов на этапе высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.</p>

Планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем

Важнейшей составной частью спортивной подготовки гребцов-слаломистов являются соревнования, которые не только синтезируют результаты тренировки, но и представляют возможность объективно оценивать их эффективность. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юным спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Рекомендуются следующие показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста занимающихся и этапа многолетнего спортивного совершенствования (табл.7).

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта гребной слалом,
установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 2	2 - 4	2 - 6	4 - 8	6 - 10	8 - 12
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 4	2 - 6	2 - 6
Основные	-	-	2 - 3	2 - 4	4 - 8	6 - 10

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла (макроцикла) тренировки осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки, в соответствии с закономерностями процесса развития спортивной формы, который имеет три фазы: приобретения, относительной стабилизации и временной утраты. Учитывая то, что в работе с юными спортсменами основная направленность тренировки – обучающая, для данных учебных групп не предусмотрено четкой периодизации тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годичном цикле выделяется четыре периода – переходный, общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых следует планировать

годовые периоды подготовки. Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период.

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Продолжительность переходного периода зависит от объема и интенсивности тренировочной работы в течение года. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Основная задача общеподготовительного периода – формирование у спортсменов функциональной базы долговременного спортивного роста. Он направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. Много времени уделяется тренировкам в гребном бассейне, где общая физическая подготовка сочетается со спортивно-технической и специальной, а так же работа на гребных тренажерах.

Специально-подготовительный период на создание предпосылок становления спортивной формы.

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Тренировочный макроцикл может быть представлен как система средних циклов (мезоциклов). Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение периодов тренировки как системы различных мезоциклов позволяет наряду с достижением высокого эффекта избежать переутомления.

Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-поддерживающие.

1. **Втягивающие мезоциклы.** Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

2. **Базовые мезоциклы.** В базовых мезоциклах планируется и проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы.** В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

4. **Предсоревновательные мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

5. **Соревновательные мезоциклы.** Число и структура соревновательных мезоциклов определяются особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В гребном слаломе соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 4-6 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объём соревновательных упражнений.

6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (медицинские, возрастные, психофизические)

На тренировочный этап зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

Требования к количественному и качественному составу групп

Таблица 8

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в часах

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)		
Высшего спортивного мастерства	постоянно	1	8	32		
Совершенствования спортивного мастерства	свыше одного года	4	12	28		
	первый год			24		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	четвертый год	6	16	18		
	третий год					
	второй год				20	12
	первый год					

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и количественный состав не должен превышать указанных в таблице 8 при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации, предъявляемых к организации тренировочного процесса.

**Нормативные требования к квалификации спортсменов для зачисления в группы
на этапах многолетней подготовки**

Этап для зачисления	Спортивный разряд / звание
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без разряда
Этап совершенствования спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

В соответствии с нормативами Москомспорта для поступления абитуриентов и перевода учащихся для продолжения обучения в ГБОУ МССУОР, установлены следующие требования к уровню результатов, показанных на официальных московских и всероссийских соревнованиях (занятое место) в своей возрастной группе по дисциплинам, включенным в программу олимпийских игр:

Таблица 10

Класс / курс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс	1 курс
Результат, показанный на официальных московских и всероссийских соревнованиях (занятое место)		ПМос 1 - 3	ПРФ 1 - 6	ПРФ 1 – 6	ПРФ 1 – 6

Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки

Материально-техническое обеспечение это один из основных вопросов организации тренировочного процесса. Главным спортивно-техническим сооружением, служащим для специализированной подготовки является специализированный гребной канал. В России пока таких каналов нет, поэтому для тренировочного процесса иногда используют участки рек, по своим природным характеристикам частично удовлетворяющих требованиям, предъявляемым к специализированным каналам.

Количество байдарок одиночек, каноэ одиночек, а так же весел должно соответствовать количеству спортсменов, зачисленных в отделение.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Байдарка одиночная слаломная	штук	10
2.	Каное одиночная слаломная	штук	10
3.	Каное двойка слаломная	штук	5
4.	Весло для каное-одиночки слаломное	штук	20
5.	Весло для каное-двойки слаломное	штук	40
6.	Весло для байдарки-одиночки слаломное	штук	20
7.	Гидрокостюмы	штук	30
8.	Шест бело-зеленый для оборудования дистанции	штук	100
9.	Шест бело-красный для оборудования дистанции	штук	30
10.	Шест зеленый для оборудования дистанции	штук	50
11.	Трос металлический для оборудования дистанции	метр	2000
12.	Шнур капроновый для оборудования дистанции	метр	2000
13.	Жилет спасательный	штук	30
14.	Фартуки для байдарки	штук	20
15.	Фартук для каное	штук	30
16.	Шлем слаломный	штук	30
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
17.	Козлы для укладки байдарок и каное	штук	30
18.	Круг спасательный	штук	5
19.	Спасательный трос	метр	200
20.	Электротреугольник	штук	6
21.	Секундомер	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуатаци и (лет)	количес тво	срок эксплуатаци и (лет)	количес тво	срок эксплуатаци (лет)	количес тво	срок эксплуатаци и (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма. Начало серьезных регулярных и планомерных занятий гребным слалом рекомендуется в диапазоне 10-13 лет (таб.13). С учетом разницы биологического и паспортного возраста сроки освоения тренировочных программ в группах начальной подготовки могут быть от 1 до 3 лет.

Таблица 13

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Гребной слалом относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении тренировочного процесса по гребному слалому необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп. Первая - организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения тренировочных занятий и во время проезда на тренировку и обратно. Второе - безопасность во время проведения тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и т.д.) и др. Третье - безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации (бассейн, канал, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по гребному слалому в закрытых помещениях и искусственных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- нормативно-техническим: наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году, подписанному в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения

тренировочных занятий тренерским составом; проведение тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.); соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

- санитарным: наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и др.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на естественных водных полигонах

При организации и проведении тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и др., в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки; обеспечение необходимой страховки во время занятий тренировочных групп и групп спортивного совершенствования; обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и др.

Кроме того, тренер заранее должен знать: свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.); способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях и другие специфические навыки.

Оказание доврачебной медицинской помощи и действия тренера при чрезвычайных происшествиях

В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен

обратиться к врачу. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилию принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или спортсменом получена травма, тренер должен оказать доврачебную помощь.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки гребцов-слаломистов

В табл.14 приведены максимальные (предельные) и минимально допустимые объемы часов по этапам и годам подготовки, соответствующие нормативам, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки и другими нормативными документами Минспорта РФ и Департамента физической культуры и спорта г.Москвы, устанавливающими, в частности, возможность сокращения общегодового объема тренировочной работы не более, чем на 25 %. Здесь же приведена рекомендуемая многолетняя динамика нагрузок объема часов по этапам и годам многолетней подготовки спортсменов. При определении рекомендуемых параметров общего объема часов учитывалась необходимость строгого соблюдения принципов «поступательности» и «постепенности», т.е. сочетания поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и соответствия уровня нагрузок на этапах многолетней подготовки возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов. Принималось во внимание и то, что на более ранних этапах многолетней подготовки возрастание тренировочных нагрузок обеспечивается в большей степени за счет повышения объема и в меньшей степени – за счет повышения интенсивности, на более поздних этапах – за счет роста интенсивности и в меньшей – за счет повышения объема.

При планировании подготовки конкретных групп и спортсменов необходимо, чтобы каждый очередной годичный цикл начинался и завершался на более высоком, по сравнению с предыдущим годом, уровне тренировочных нагрузок, что обеспечит преемственность объема нагрузок из года в год и их постепенное повышение. Данные научно-методических работ и обобщение практического опыта свидетельствует, что оптимальное увеличение годового объема нагрузок составляет 12-15 % и не должно превышать 20 % от предыдущего годичного цикла. Этих параметров и следует придерживаться при планировании прироста общих объемов тренировочных нагрузок, в том числе при составлении индивидуальных планов спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В табл.15 тренировочные часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени, отводимому на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую и т.д. Как было отмечено выше, учитывая индивидуальные особенности спортсменов, особенности прохождения спортивной подготовки, общегодовой объем часов может быть сокращен. При этом регламентируемое Федеральным стандартом спортивной подготовки процентное соотношение времени, отводимого на нагрузки разной направленности, должно сохраняться.

Разрабатывая на основе этих рекомендуемых показателей свой годовой план подготовки и индивидуальные планы подготовки спортсменов, тренер должен исходить из имеющихся у него конкретных данных о количестве, сроках и уровне значимости соревнований, задачах, которые необходимо решать, индивидуальных возможностях спортсменов его группы и т.п. В связи с этим, динамика показателей тренировочной и соревновательной нагрузки в ходе годичного цикла в каждом конкретном случае может различаться. Однако суммарные параметры нагрузки, параметры показателей по всем разделам подготовки, их соотношение должны совпадать с требованиями Федерального стандарта.

На этапе высшего спортивного мастерства планирование величины и соотношения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле основано на учете индивидуальных особенностей спортсменов, задач на предстоящий сезон, научно-методических и материально-технических возможностей обеспечения тренировочного процесса, и параметры тренировочных нагрузок в каждом конкретном случае должны рассматриваться индивидуально. Поэтому в рекомендуемое соотношение тренировочных средств подготовки могут быть внесены существенные изменения.

При разработке годичных планов для конкретной группы спортсменов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;
- от широкого использования средств, развивающих двигательных способностей и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;
- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности)

амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

**Максимальные, минимальные и рекомендуемые параметры объемов нагрузок (в часах)
на этапах многолетней спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этапы подготовки и года обучения												
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап ВСМ		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет	1-й год	Свыше года	
Максимальный (предельный) объем часов по этапам и годам подготовки	312	416	624		936			1040	1456			1664	
Рекомендуемая многолетняя динамика объема часов по этапам и годам подготовки («допустимые диапазоны»)	260 - 312	354 - 416	468 - 520	530 - 624	702 - 780	732 - 832	824 - 936	884 - 1040	1092 - 1248	1238 - 1456	1326 - 1560	1414 - 1664	
Минимально допустимый объем часов по этапам и годам подготовки	234	312	468		702			780	1092			1248	

Распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки

Разделы подготовки	Этапы подготовки и года обучения											
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	Свыше 2-х лет	1-й год	Свыше года
Общая физическая подготовка	161-190	191-225	220-244	239-281	225-250	220-250	222-253	186-218	207-237	210-248	186-218	170-200
Специальная физическая подготовка	40-47	57-67	94-104	122-144	225-250	249-283	305-346	407-478	524-599	619-728	690-811	764-899
Техническая подготовка	52-62	81-96	122-135	122-144	161-179	161-183	173-197	159-187	186-212	186-218	172-203	170-200
Тактическая подготовка	0	7-9	10-13	12-13	19-21	17-22	21-26	17-29	30-41	38-47	58-73	55-71
Теоретическая подготовка	2-3	4-6	4-6	5-6	18-20	28-30	28-30	28-30	28-30	28-30	30-32	30-32
Психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	8-10	8-10	8-10	18-20	28-30
Участие в соревнованиях	3-4	4-5	5-6	7-8	25-26	29-40	42-46	35-51	47-61	69-82	88-105	95-112
Инструкторская и судейская практика	0	0	7-8	8-10	9-10	9-10	8-10	18-20	18-20	18-20	18-20	18-20
Текущие и контрольные испытания	0	0	0	5-6	7-8	7-8	8-9	9-10	11-12	12-15	13-16	14-17
Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	4-5	5-6	7-8	7-8	8-9	9-10	22-25	25-29	27-31	42-50
Медико-биологический контроль	2-3	3-4	4-5	5-6	7-8	7-8	8-9	9-10	11-12	25-29	27-31	28-33
ВСЕГО ЧАСОВ	265-312	354-416	468-520	530-624	702-780	732-832	824-936	884-1040	1092-1248	1238-1456	1326-1560	1414-1664

Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке гребцов-слаломистов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Наивысших результатов сильнейшие гребцы мира добиваются в возрастном диапазоне: женщины – 20-28 лет, мужчины – 20-34 лет.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует придерживаться рациональных норм. Прежде всего, необходимо установить «верхнюю границу», за которой лежит непозволительно форсированная тренировка. Кроме того, устанавливается «нижняя граница», за которой прирост спортивных результатов не соответствует запланированным достижениям. При этом необходимо учитывать, что начиная занятия гребным слаломом в 11-13 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

В соответствии с действующей ЕВСК, спортивное звание МСМК присваивается с 15 лет; МС - с 13 лет; спортивный разряд КМС - с 11 лет.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Таблица 16

Тематический план проведения теоретической подготовки

Этап подготовки	Основные темы теоретических занятий
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none">1. Краткий обзор состояния и развития гребного слалома в России и за рубежом2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки4. Планирование спортивной деятельности5. Основы техники и тактики гребного слалома6. Правила соревнований по гребному слалому.Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.7. Теоретические основы техники и тактики гребного слалома8. Общие основы методики обучения и тренировки в гребном слаломе9. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена10. Правила соревнований по гребному слалому.Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях.11. Основы гигиены и первая доврачебная помощь
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none">1. Основы совершенствования спортивного мастерства в гребном слаломе2. Анализ соревнований по гребному слалому3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования4. Восстановительные средства и мероприятия. Методы и средства восстановления спортивной

Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена-слаломиста, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и др. Физическая подготовка разделяется на: общую физическую подготовку, направленную на разностороннее развитие физических качеств, и специальную физическую подготовку, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике гребного слаломиста.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Таблица 17

Физическая подготовка: программный материал по этапам многолетней подготовки

Этап подготовки	Программный материал по общей и специальной физической подготовке
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>На этапе начальной специализации тренировочных групп, наряду с быстрым ростом физических данных спортсмена, происходит и быстрый рост спортивного мастерства. На этом этапе спортивной подготовки происходит определение специализации у большинства спортсменов. Особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реакции в различных ситуациях гребного слаломиста: упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий, упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатические упражнения и занятия на растяжку мышц.</p> <p>На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных, скоростно-силовых качеств и гибкости спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в гребле на спортивной лодке на гладкой и на бурной воде, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, в процессе повышения гибкости - плаванию и специальным упражнениям, развивающим гибкость.</p> <p>Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом накопления мышечной силы у гребцов-слаломистов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околосреднего веса.</p> <p>Основными средствами развития общей и специальной выносливости являются гребля, кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их</p>

	<p>преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяется интервальный, повторный, переменный метод тренировки, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие нагрузок и мест занятий приводит к быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительнее построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, на гладкой воде и др.</p> <p>В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.</p> <p>Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки.</p>

Технико - тактическая подготовка

Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. *Общая техническая подготовка* предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В гребном слаломе это могут быть рафтинг, водный туризм (многоборье), кануполо, гимнастика и др. *Специальная техническая подготовка* направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

Тактическая подготовка. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного занятия, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях и т.п. Различается индивидуальная и командная тактика.

Специфика техники и тактики гребного слалома тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе -

просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период.

Таблица 18

Тактическая подготовка: программный материал по этапам многолетней подготовки

Этап подготовки	Программный материал
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации - закрепить навыки работы слаломиста с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.</p> <p>Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде.</p> <p>Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники слалома.</p> <p>Рекомендуемые тренировки:</p> <p>Тактика тренировочной и предстартовой разминки. Тактика и техника старта в личной и командной гонке. Финиш в личной и командной гонке.</p> <p>Выбор линии движения судна на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.</p> <p>Тактика командной гонки. Тактика построения движения. Размен судов. Движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.</p> <p>Упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома. Техничко-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.</p> <p>Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребного слалома, совершенствование координационной и ритмической структуры слаломной гребли.</p> <p>Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов гребного слалома. Это выбор эффективного движения по трассе с учетом индивидуальных возможностей спортсмена. Детальное чтение потока воды на соревновательной скорости. Разбивка пути на отрезки с привязкой их к конкретным ориентирам. Оценка сложных, ключевых участков. Выбор точки начала атаки ворот.</p> <p>Тренировка специфических базовых качеств гребца-слаломиста:</p>

	<p>памяти, внимания, мышления, реакции. Комплексные тренировки.</p> <p>Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы слаломист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично передвигаться по бурной воде является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца-слаломиста. На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока.</p> <p>Все более значительная роль в совершенствовании техники гребного слалома отводится тренировкам на соревновательных скоростях.</p> <p>Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Основные задачи технико-тактической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации; - совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала; - развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. <p>На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.</p> <p>Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.</p> <p>Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-слаломиста, пока он стремится к улучшению своих результатов.</p> <p>Спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных</p>

	восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.
--	---

Психологическая подготовка

Главная цель психологической подготовки гребца-слаломиста - поддержание высокой мотивации для занятий гребным слаломом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается непосредственно в различные формы тренировочного процесса.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

В психологической подготовке тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.); создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства психологическая подготовленность спортсмена - это прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности. Но специальная психологическая подготовка играет главную роль.

В гребном слаломе, наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует группа средств и методов, связанных со спецификой данной спортивной дисциплины.

Основные специфические факторы в гребном слаломе, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами:

1. Большое количество объемного снаряжения. В гребном слаломе это лодка и весло. Как и во многих технических видах спорта, постоянный контроль за объемным снаряжением вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера - создать условия для быстреего осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенным методом для решения этой задачи является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняются различные пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора должно окончательно произойти во время занятий в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения.

2. Холодовая усталость и постоянная сырость. Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек России, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково.

Наиболее эффективное средство - применение качественного снаряжения - герметичных лодок, неопреновых и влагозащитных костюмов, - обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для сушки снаряжения.

Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в неблагоприятную погоду и др.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать следующее: сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

3. Бурная вода. Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. Следует помнить, что в более раннем возрасте учащийся менее подвержен чувству страха перед бурной водой невысокой сложности.

Одним из самых распространенных методов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение заданий повышенной психологической сложности по окончании каждого микроцикла.

В группах начальной подготовки (как в бассейне, так и на открытой воде) - подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весла и др.

В группах начальной подготовки 2-го года и тренировочных группах 1, 2-го годов обучения каждый микроцикл на бурной воде целесообразнее заканчивать психологически усложненной задачей - преодоление вала, ранее не проходимо конкретным спортсменом, выход на струю, на которую спортсмен ранее не выходил, принудительное покидание лодки и т.д.

В тренировочных группах последующих лет обучения и группах спортивного совершенствования упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке выше обычной соревновательной сложности и др.

Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки. Он широко распространен у гребцов-слаломистов групп спортивного совершенствования. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения.

Инструкторская и судейская практика

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по гребному слалому, а также формирование резерва добровольных помощников при ведении тренировочного процесса по гребному слалому.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Старшему тренеру необходимо планировать участие спортсменов групп тренировочных и совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными федерациями гребного слалом. Нелишне будет поучаствовать в подобных мероприятиях, проводимых федерациями других видов спорта (лыжные гонки, плавание, водный туризм и др.). Элементы этих видов спорта используются в учебном процессе по гребному слалому, а понимание общей структуры судейства в спорте и важности инструкторской подготовки приходят к учащимся быстрее.

Еще одним важным аспектом необходимости серьезной судейской и инструкторской подготовки гребцов-слаломистов является то, что почти все крупные соревнования российского календаря, ввиду отсутствия гребных каналов, проводятся на естественных полигонах. Естественные полигоны расположены вдали от крупных городов, а порой и населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по гребному слалому почти всегда бывают задействованы сами спортсмены.

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года обучения. Основная задача этих занятий - подготовка судей по гребному слалому различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей учащихся.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребному слалому - основа этой работы в группах начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по этому виду спорта позволяет спортсмену уже с 1-го года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка в группах начальной подготовки заключается в работе по подготовке соревнований (очистка территории в районе трассы, помощь в подготовке оборудования дистанции и т.п.).

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

В группах спортивного совершенствования теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, начальника дистанции и дизайнера, коменданта; в планировании дистанций, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка спортсменов групп спортивного совершенствования

заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и городского уровней.

Спортсмены-инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

Инструкторская подготовка гребцов-слаломистов также должна начинаться с 1-го года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, главное, тренеров-преподавателей по гребному слалому. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен в дальнейшем может стать инструктором и тренером. Чаще всего хорошие инструкторы получают из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

Основной задачей тренеров при работе с группами начальной подготовки по инструкторской подготовке является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у учащихся (ремонт лодок и оборудования, обустройство лагеря, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению учебной программы в целом. Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) учащемуся, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

В тренировочных группах инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся групп начальной подготовки в освоении конкретных технических упражнений (эскимосский переворот и т.п.); помощи при подготовке учащихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи учащимся групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении тренировочных сборов и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и т. д. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го годов обучения; организацию и судейство школьных и городских соревнований по гребному слалому.

В группах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят показательные выступления.

Инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, может быть лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

Несмотря на то что звания «Юный судья» и «Младший инструктор» в спорте отменены, школа или федерация могут по своему усмотрению применять эти понятия в учебной деятельности, закрепив это нормативно.

В группах начальной подготовки интерес ко всему новому проявляется наиболее полно и непосредственно, поэтому выполнение нормативов звания «Юный судья» происходит массово. Норматив на звание «Судья по спорту» выполняет, исходя из благоприятных условий обучения и личных качеств, как правило, 1/3 занимающихся. Норматив на звание «Судья I категории» чаще всего выполняют те спортсмены, которые решают связать свою судьбу со спортом.

Исходя из многолетних наблюдений, лидерские качества, выявленные в группах начальной подготовки, в той или иной степени стабильно закрепляются у 25-30% учащихся тренировочных групп. Именно они, в своем большинстве, переходят в группы совершенствования спортивного мастерства, что и увеличивает процент юношей и девушек, склонных к инструкторской работе в этих группах. Ведение инструкторской работы по приказу учебного заведения конечно же имеет меньший процент.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью определения пригодности спортсмена к занятиям гребным слаломом, определения уровня технической, физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, качества выполнения спортсменом упражнений и т.п.

Основные методы педагогического контроля – визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрации времени прохождения отрезков, тестирование, контрольные соревнования.

Педагогический контроль является основной формой контроля, который применяется в работе тренера. Важный элемент педагогического контроля – контроль уровня отдельных видов подготовки: технической, физической, тактической, соревновательной.

Для оценки эффективности и результативности соревновательной деятельности спортсменов используется следующий комплекс показателей (табл. 19).

Таблица 19

Программа обследования соревновательной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемая методика
1	Время прохождения дистанции (квалификация, финал)	Анализ протоколов соревнований
2	Количество штрафных секунд (квалификация, финал)	
3	Занятое место (квалификация, финал)	

При контроле тренировочных нагрузок учитываются и анализируются следующие основные параметры (табл. 20).

Таблица 20

Программа обследования тренировочной деятельности

№ п/п	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	Гребля в бассейне (ч)	Педагогические наблюдения, хронометрирование
2	Гребля на гладкой воде (ч)	

3	Гребля на бурной воде (ч)	
4	Общий объем трен. нагрузок (ч)	

Для получения данных, характеризующих подготовленность и функциональное состояние спортсменов, используются следующие **методы контроля**:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
- тестирование, предполагающее использование специального оборудования, приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления и т.д.

Выделяют следующие **виды контроля**:

- *этапный* (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение макроцикла, периода, этапа));
- *текущий* (оценка текущих состояний: следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов); важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления;
- *оперативный* (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных упражнений, серий упражнений, тренировочных занятий в целом).

Таблица 21

Программа этапных комплексных обследований спортсменов

	Регистрируемые показатели	Используемые методики
1	АэП, ПАНО, ЧСС _{max}	Тест на гребном эргометре со ступенчато возрастающей нагрузкой
2	Состав тела (% мышечной массы, % жировой массы, рост, вес)	Антропометрическое обследование
3	Индекс устойчивости	Стабилометрия. Biodex balance system.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели

регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия);
- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);
- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);
- показатели клинко-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования юных спортсменов проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Таблица 22

Программа врачебного контроля спортсменов

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Электрокардиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД
Индекс массы тела	Контроль длины и массы тела

Восстановительные средства и мероприятия

В современном спорте, рассматриваемом как многолетний технологический процесс, включающий определенный режим, высокие тренировочные и психологические нагрузки, восстановительные мероприятия являются одним из звеньев сложной цепочки учебного процесса, ведущей к высоким результатам.

Спортивная медицина включает в восстановительные мероприятия три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - это рационально построенный тренировочный процесс на всех этапах учебной работы: микроциклах, периодах и т.д. Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: планирование нагрузок и построение процесса подготовки; соответствие нагрузок возможностям занимающихся; соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.; рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; рациональная разминка на занятиях и соревнованиях; рациональное построение заключительных частей занятий; режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха; сочетание работы (учебы) с занятиями спортом; постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха; рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; недопущение тренировок и соревнований при наличии

заболеваний, острых и хронических травм; учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства - наиболее сложный компонент восстановительных мероприятий, качество которого зависит в основном от квалификации тренера, его жизненного опыта. Умение тренера понять, поддержать, настроить своего воспитанника в различных ситуациях - основная составляющая этого восстановительного средства. Гребной слалом включает в себя соревнования на личных и командных дистанциях, поэтому тренеру необходимо учитывать и такой важный психологический фактор, как взаимоотношения в команде. Психологические средства восстановления включают в себя следующие: психорегуляторные средства, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, мышечную релаксацию, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыку и светомузыку, психогигиенические средства, психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье с друзьями и окружающими, положительную эмоциональную насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства составляют наиболее обширную группу восстановительных средств, применяемых тренерами и специалистами. Эти средства включают в себя следующие факторы: возмещение дефицита жидкости в условиях спортивной деятельности; оптимизация питания и сна в условиях спортивной деятельности; реализация детоксикационной функции организма; гидро- и бальнеопроцедуры (души, купания, ванны, воздушные процедуры и др.); частный и общий массаж; применение фармакологических средств (общетонизирующих, ноотропов, антигипоксантов и антиоксидантов, витаминов, иммуномодуляторов, препаратов пластического и энергетического действия и др.). Сбалансированное питание спортсмена, в том числе и гребца-слаломиста, необходимо организовать, следуя рекомендациям Института питания РАМН. Особенно это актуально во время проведения сборов. В летний период сборы команд спортивных школ проводятся, как правило, в полевых палаточных лагерях, где не всегда возможно организовать питание, руководствуясь вышеуказанными рекомендациями. В этом случае следует пользоваться рекомендациями Министерства образования РФ о суточном рационе питания юного туриста в походе. Витаминизация спортсменов используется во время напряженных тренировок, соревнований, а также в зимне-весенний период.

Медико-биологические средства восстановления спортсменов проводятся в зависимости от уровня подготовленности учебных групп, индивидуального состояния каждого спортсмена (переносимость того или иного вида восстановительных средств, травма и др.), а также в связи с периодом тренировочных занятий (УТС, соревнования, окончание микроциклов, периодов и года и др.).

Витаминизация. Прием витаминов - одна из форм восстановления спортсмена. Прием витаминов способствует образованию эритроцитов, гемоглобина, адреналина, соединительных тканей, аэробному и анаэробному энергообразованию, препятствует перекисному окислению липидов, активизирует другие функциональные изменения. Применение тех или иных видов витаминов осуществляется только по рекомендации спортивного врача.

Медицинская аптечка. При организации занятий в природной среде, при переездах на тренировочные сборы тренер должен иметь с собой медицинскую

аптечку, знать действия находящихся в ней медицинских препаратов и приемы оказания доврачебной помощи.

Антидопинговые мероприятия

Высокая цена победы в современном спорте порождает ряд негативных проявлений, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга. Отрицательные последствия для здоровья атлетов, особенно молодых, нарушение нравственных принципов спорта и ущерб его имиджу характеризуют остроту данной проблемы.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., №24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта. В частности, **спортсмены несут ответственность за:**

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Наиболее доступным и наименее затратным направлением антидопинговой деятельности являются образовательные методики, которые необходимо активно внедрять в систему детско-юношеского и молодежного спортивного образования, что способствует дальнейшему развитию борьбы с допингом и повышению результативности профилактики его употребления.

Антидопинговое образование – это процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений, творческих способностей, ценностных ориентаций, поведения и

деятельности в духе неприятия допинга, обеспечивающих ответственное отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям.

Формирование ценностных ориентаций при использовании образовательных программ антидопинговой направленности

Структура и содержание антидопинговых программ

Критерии ⇒	Познавательный	Ценностный	Поведенческий
Компоненты ⇒	Образовательный	Ценностный	Деятельностный
Основное содержание ⇒	Антидопинговые знания, умения, навыки; развитие интеллектуальных и творческих качеств личности	Знание морально-этических норм; система ценностных ориентаций; сформированность антидопингового мировоззрения	Реализация, антидопинговых знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций в опыте поведения и деятельности

Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала спортсменов.

Таблица 23

Тематический план Антидопинговой программы для спортсменов

Этап подготовки	Содержание мероприятий по профилактике применения допинга
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Понятие допинга в спорте. Борьба с применением допинга в спорте. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов, воздействие допинга на ведущие физиологические функции организма подростков и молодежи. Причины запрета на прием допинговых средств и методов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Список запрещенных субстанций и методов. Побочные эффекты применения допинговых препаратов и методов. Основные этапы процедуры допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Питание спортсмена, режимы питания. Пищевые добавки в питании спортсмена.
Этап высшего спортивного мастерства	Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы. ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс. Процедурные вопросы допинг-контроля. Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты реализации программы по этапам подготовки

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки, в качестве результатов реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки определены следующие показатели:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.
- на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого программного материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего два раза в год организуются специальные соревнования.

Виды контроля и комплекс контрольных испытаний

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей физической и специальной подготовки гребцов входят:

- для оценки быстроты:
бег: 100м,
- для оценки выносливости:
бег: 1500м, 3000м;
плавание 100м;
- для оценки силовых качеств:
тяга штанги лежа;
- для силовой выносливости:
тяга штанги лежа за 5 минут (7 минут);
- для оценки скоростно-силовых качеств:
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд.

В табл.24-26 приведены нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления в группы на разные этапы многолетней подготовки.

Таблица 24

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин 15 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 165 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 180 раз)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Методические указания по организации педагогического тестирования

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок, технико-тактических действий, а так же спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований из других видов контроля.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований из других видов контроля.

Показатели контроля должны соответствовать следующим требованиям:

1. Соответствие специфики вида спорта. Спортивные достижения в различных видах спорта лимитируются различными функциональными системами, требуют строго специфических адаптационных реакций в связи с характером соревновательной деятельности. Поэтому, учет специфических особенностей вида спорта имеет первостепенное значение для выбора показателей, используемых в контроле.

2. Соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся.

Структура и содержание тренировочной и соревновательной деятельности во многом определяются возрастными и квалификационными особенностями спортсменов. Следовательно, и содержание контроля должно строиться с учетом возраста спортсменов и уровня их квалификации. Например, для оценки технического мастерства юных спортсменов, имеющих относительно невысокую квалификацию, в первую очередь оценивают широту и разнообразие освоенных двигательных навыков, способности к освоению новых движений. При обследовании взрослых спортсменов высокого класса на первый план выдвигаются другие показатели – характеристики, позволяющие оценить способности спортсмена к проявлению рациональной техники к сбивающим факторам, вариантности техники.

3. Соответствие направленности тренировочного процесса.

Состояние тренированности спортсменов существенно изменяется не только от этапа к этапу в процессе многолетней подготовки. Эти изменения во многом зависят от направленности физических упражнений, характера тренировочных нагрузок в течение годового цикла тренировки. Наиболее информативными в процессе контроля оказываются показатели, отвечающие специфике тренировочных нагрузок, используемых на данном этапе тренировок. Тогда и контроль на каждом этапе подготовки должен ставить целью оценку соответствующих физических качеств способностей занимающихся, включать показатели, адекватные тренировочной деятельности.

4. Информативность показателей – определяется тем, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству.

Определение информативности показателей основано на расчёте зависимости между достижениями в тестах и в соревновательных упражнениях (определение корреляции, коэффициента информативности). Или рассчитывается статистическая зависимость (корреляция) между контрольным показателем и критерием, имеющим достаточное основание в соревновательной дисциплине. Если связь, между каким – либо показателем и критерием является постоянной и сильной (близко к единице),

есть основание рассматривать этот показатель как информативный. Это позволяет отобрать контрольные тесты на основе взаимосвязи различных показателей с уровнем спортивных результатов, структурой подготовленности и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

5. Надежность показателей – определяется соответствием результатов тестирования реальным изменениям в уровне того или иного качества или свойства у спортсменов в условиях оперативного, текущего и этапного контроля.

Надежность тестов – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов в одинаковых условиях. Причиной вариации результатов при повторных измерениях могут быть:

1) изменение состояния испытуемых (утомление, мотивация, временной интервал между тестом и ретестом);

2) неконтролируемые изменения внешних условий аппаратуры (температура воздуха, ветер, влажность, напряжение в электросети, присутствие посторонних лиц) – случайные ошибки измерения;

3) замена одного экспериментатора другим.

Главная роль в непосредственном контроле процесса спортивной подготовки, её содержания и путей достижения спортивных результатов принадлежит тренеру. Этим объясняется особое положение педагогического контроля тренировочного процесса.

Методические указания по организации медико-биологического обследования

Медико-биологический контроль включает динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - допуск)

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Программа УМО унифицирована применительно к пяти группам видов спорта: циклические; скоростно-силовые; спортивные единоборства; спортивные игры; сложно-координационные. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Начиная с этапа спортивной специализации, УМО проводится не менее двух раз в год. УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Текущие медицинские наблюдения (ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы – ортостатическая проба; сердечно-сосудистой системы- ЭКГ и ЭКГ с нагрузкой, проба Летунова, контроль ЧСС и АД; опорно-двигательного аппарата – оценка динамического стереотипа, динамометрия; функция внешнего дыхания – спирометрия, дыхательные пробы.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи. При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы. При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

Информационное обеспечение программы

Документы

1. Всемирный антидопинговый кодекс (2009).
2. ЕВСК 2010-2013: гребной слалом (Утверждены приказом Минспорттуризма РФ от 20.10.2010 № 1116).
3. Запрещенный Список 2014 // Всемирный Антидопинговый Кодекс // (Вступает в силу 1 января 2014 года).
4. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.).
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325)
6. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ.
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 699.
9. Правила соревнований по гребному слалому, утвержденные федерацией гребного слалома России.

Список литературных источников

1. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. - Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005. - 52 с.
2. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
3. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с.
4. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семенова. – Воронеж: изд-во ОАО «Центрально - Черноземное книжное издательство», 2007. – 173с.

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
2. Департамент физической культуры спорта города Москвы <http://sport.mos.ru/>
3. Международная Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) <http://canoeicf.com/icf/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Европейская Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) <http://canoe-europe.org/>.
6. Российская Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) <http://www.kayak-canoerussia.ru/>.
7. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
8. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа (официальный интернет-сайт): <http://www.anti-doping.ru/>
9. Школа гребного слалома <http://www.wk-russia.ru/>