

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята на заседании  
тренерского совета  
отделения гребного слалом  
*«З» августа* 2021 год



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ СИП № 2 города Тюмени  
Вавилов П.В./

*«З» августа* 2021 год

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ

Программа разработана на основе:

· ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ,

утвержденного приказом Минспорта России

от 30 июня 2021 года N 493

Срок реализации Программы на этапах:

- начальной подготовки - 3 года

- тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет

Тюмень - 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для организации тренировочного процесса по гребному слалому в Муниципальном автономном учреждении Спортивная школа № 2 города Тюмени, составлена на основе нормативных документов, регулирующих деятельность спортивных школ, : ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ, утвержденного приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. N 493;

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава. Индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский облас и многие другие суда стоят у истоков этого вида спорта. Это легкие цельные суда, которые может переносить и которыми может управлять один или два человека. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

Гребной слалом в мире начал своё развитие в горных районах Европы в 30-х годах 20-го века. Первый чемпионат мира был проведён в 1949 году недалеко от Женевы. В первые десятилетия ведущими странами были ГДР, ФРГ, Чехословакия, Австрия т.е. немецкая группа. Это позволило включить гребной слалом в программу Олимпийских Игр 1972 года на правах одного из видов спорта, включаемых по предложению организаторов. Соревнования проводились в г. Аугсбурге в 70 км от Мюнхена на искусственном слаломном канале. Немецкие спортсмены заняли почти все призовые места и, поэтому на следующей Олимпиаде гребного слалома уже не было. Два спортсмена из СССР также принимали участие в этой Олимпиаде. Это Гоги Наскидашвили из Грузии и Бирута Кемере из Латвии. Однако никаких выдающихся результатов они не показали, т.к. сборная команда СССР по гребному слалому была создана в спешном порядке менее чем за четыре года до начала Олимпийских Игр. Естественно, что за такое время подготовить конкурентов для западных спортсменов, которые уже давно занимались слаломом, было невозможно. Тем не менее, именно в это время в СССР гребной слалом стал известен и получил первый толчок к развитию через секции по гребле на байдарках и каноэ. После плохого выступления на Мюнхенской Олимпиаде в руководстве советского спорта о гребном слаломе сразу забыли. Им остались заниматься только энтузиасты. Сборная команда СССР практически перестала существовать, спортсмены не имели возможности участвовать в международных соревнованиях и чемпионатах мира. В стране, занимавшей в то время одно из лидирующих в мире положений в гребле на байдарках и каноэ, гребной слалом не получил должного развития.

Повторно гребной слалом был включен в программу Олимпийских Игр 1992 году в Барселоне. С тех пор гребной слалом постоянно представлен на Олимпийских Играх. Это технически сложная дисциплина гребли, но в то же время эмоцио-

нальная и зрелищная. В последние годы стала стремительно развиваться группа видов спорта, которые объединяют понятием «экстремальные». С полным правом к ним относится и гребной слалом. За последние полтора десятилетия этот вид спорта, динамично развивающийся в нашей стране, постепенно приближается к лидирующим позициям в мировом "табеле о рангах".

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

Соревнования по гребному слалому проходят в четырёх олимпийских категориях: байдарка – одиночка (К-1), каноэ – одиночка (С-1), каноэ – двойка (С-2), женская байдарка – одиночка (К-1ж). Различают соревнования личные и командные гонки во всех этих четырёх категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берётся по первой лодке, время финиша - по последней, штраф всех участников команды суммируется.

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение учебно-тренировочного процесса на спокойной и бурной воде в тёплый период года, в бассейне, на гребных и силовых тренажёрах, концептах и эргометрах в холодный период. Важную роль в подготовке спортсмена-слаломиста играют, занятия плаванием, лыжные гонки, занятия ОФП в спортивном и тренажерном залах, учебные сборы в зимний период на бурной воде.

Достаточно сложно классифицировать гребной слалом по характеру совершаемых движений в общепринятой спортивной классификации. Эта спортивная дисциплина не относится к классическим циклическим (как академическая и гребля на байдарках и каноэ), ни к игровым, ни к техническим группам спорта. Группу видов спорта, к которой относится гребной слалом, можно охарактеризовать как «передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска» (вода - слалом, рафтинг и др.; горы - скалолазание, альпинизм и др.; воздух - параплан, кайтинг и др.; снег - фристайл, фрирайден и др.; подземные полости - спелеология). Этот список можно продолжить.

«Второе рождение» гребного слалома в нашей стране пришлось на начало 90-х годов прошлого века, что не способствовало научно-методическому обеспечению этой спортивной дисциплины. К сожалению, до сих пор нет базового института, занимающегося вопросами гребного слалома. Только с 2004 года стала появляться методическая литература по вопросам гребного слалома, создаются учебные программы, готовятся научно-методические разработки в некоторых регионах страны. Отсутствие методической базы по гребному слалому на федеральном уровне безусловно отрицательно сказывается на развитии спортивной дисциплины в целом.

Содержание программы допускает возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики развития этой спортивной дисциплины в субъекте РФ, а

также возможностей учреждения.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействию всестороннему, гармоничному физическому развитию;
- подготовка спортсменов гребного слалом высокой квалификации, вплоть до членов сборной России;
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по гребному слалому.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов гребного слалом, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе и водного туризма.

Программа предназначена для планирования, организации и управления тренировочной и воспитательной работы на отделении гребного слалом спортивной школы. Программа является основным документом планирования тренировочного процесса.

Гребной слалом относится к сложно-техническим и сложно - координационным видам спорта. Занятия гребным слаломом предполагают, что юные спортсмены должны уметь плавать, в том числе и в бурном потоке. В зимний период, в связи с ограниченными возможностями занятий на воде и в целях развития выносливости, спортсмены должны часть тренировочного времени уделять лыжным гонкам.

В виду специфики данного вида спорта в России, при проведении тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных лагерей, многодневных соревнований по гребному слалому, спортсмены часто находятся в полевых условиях. Поэтому в предлагаемой программе отведены часы на туристскую подготовку. При планировании тренировочного процесса в полевых условиях следует учитывать нормативно-методическую базу детско-юношеского и спортивного туризма.

Выбор тренером средств, приемов тренировки и обучения зависит от основных задач тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в учреждении.

Основные задачи деятельности отделения гребного слалом в спортивной школе различаются в соответствии с этапами подготовки спортсменов:

- на тренировочном этапе - Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к зачислению на тренировочный этап;

- на тренировочном этапе – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и усовершенствование техники гребного слалома, формирование гражданственности, достижение спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора.

## **I. Нормативная часть**

### **1.1. 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**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	3	8	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6 - 12

### **1.2. Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	12	18
Общее количество часов в год	234	312	624	936

### **1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом**

Таблица 3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	50 - 55	39 - 41	20 - 26
Специальная физическая под-	16 - 18	21 - 20	24 - 28	26 - 30

готовка (%)				
Техническая подготовка (%)	16 - 20	19 - 22	21 - 25	28 - 35
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 3.	1 - 4
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4

#### **1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной слалом**

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	2	2
Основные	-	2	3	4

#### **1.5. Перечень спортивных мероприятий**

Таблица 5

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия	-	14	18	21	

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России					ку
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляю-	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема



	щие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

### **1.6. Влияние физических качеств на результативность.**

*Таблица 6*

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

### **1.7. Структура годового цикла.**

Каждое спортивное отделение имеет перспективное планирование, рассчитанное на весь период подготовки спортсмена в спортивной школе, но основное планирование ведется на основе годового тренировочного цикла.

Планирование тренировочных занятий начинается с анализа текущего состояния дел на отделении гребного слалома спортивной школы. При планировании учитываются различные факторы: количество и опыт тренерского состава, количества групп различного уровня подготовки, материально-техническое обеспечение отделения гребного слалома, финансовые возможности спортивной школы, но самое главное – цели и задачи, ставящиеся перед гребцами-слаломистами. Главная цель – достижение наивысшего спортивного мастерства.

Макроцикл (МакЦ).

Для тренировочных групп первых лет и групп начальной подготовки макроциклом (МакЦ) является, как правило, годичный тренировочный цикл. Планирование тренировочного процесса этих групп осуществляется тренерско-преподавательским составом совместно с администрацией школы. Планирование тренировочного групп ТГ-4 и ТГ-5 и групп СС в основном является одноцикловая

подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу.

Годичный учебный план подразделяется, как правило, на четыре периода:

- *переходный*, направленный на активный отдых после основных соревнований предыдущего сезона и решение организационно-плановых вопросов следующего года;

- *общеподготовительный*, направленный на формирование у спортсменов функциональной базы долговременного спортивного роста;

- *специально-подготовительный*, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;

- *соревновательный*, направленный на подготовку спортсменов к выступлению на соревнованиях.

Для отдельных спортсменов тренировочных групп 4, 5 года обучения и спортсменов групп спортивного совершенствования в годовом плане могут быть два и более МкЦ. Планирование тренировочного процесса этих групп осуществляется, чаще всего, с участием самих спортсменов.

Мезоцикл (МзЦ).

Каждый период (макроцикл) подразделяется на мезоциклы, систематизирующие отдельные этапы каждого периода. Мезоциклы подразделяются по смысловой направленности тренировочного процесса на: «втягивающий», «накопительный», «контрольно-подготовительный» и «соревновательный». Распределение сроков МзЦ осуществляется от конца МкЦ. Длительность и тренировочная наполняемость каждого МзЦ рассчитывается и составляется тренером исходя из целей, планов и календаря соревнований.

В соревновательном периоде соревновательных МзЦ столько, сколько соревнований. При больших временных перерывах между соревнованиями, кроме соревновательных МзЦ включаются контрольно-подготовительные МзЦ.

В специально-подготовительном периоде планируются контрольно-подготовительные МзЦ. При больших временных периодах, в зависимости от календаря соревнований, включаются накопительный или соревновательный МзЦ.

В общеподготовительном периоде планируются накопительные (базовые), и могут включаться контрольно-подготовительные МзЦ.

Мезоциклы состоят из блоков микроциклов.

Микроцикл (МкЦ).

(МкЦ) – это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. МкЦ бывают различного типа и продолжительности. Так, например, в гребном слаломе при тренировках на воде наиболее распространенным МкЦ является следующий: 2 дня по две тренировки, 1 день – одна тренировка, 1 день – активный отдых. Исходя из целей и задач, этот блок может быть изменен. Он может быть изменен в индиви-

дуальном порядке и для отдельных спортсменов. Различают несколько типов МкЦ, в зависимости от решения поставленных задач: ударный, развивающий, втягивающий, разгрузочный, соревновательный, контрольный, восстановительный. Микроцикл строится исходя из недельной часовой нагрузки с учетом различных видов подготовки (бег, ОФП, СФП, плавание, спортивные игры, лыжи и т.д.).

Микроцикл логичнее завершать контрольной тренировкой, направленной на закрепление приобретенных навыков и умений немного, усложнив задание. Например, прохождение более сложного слива, пересечение более сложной струи, увеличение скоростных или объемных качеств. То есть такого упражнения, которое спортсмен на предыдущих тренировочных этапах не выполнял.

В зимнее время бег заменяется лыжами, тренировки по гребле проводятся в бассейне и на специализированных тросовых концептах и гребных тренажерах, а также применяются методы по развитию и совершенствованию общефизических, обще-функциональных и скоростных качеств спортсмена. Как правило, в период школьных зимних и весенних каникул проводится ТМ и матчевые встречи в бассейнах. Построение тренировочных циклов проводится с учетом этого фактора.

Для каждого периода многолетней подготовки спортсмена высшего мастерства должен быть разработан индивидуальный план подготовки, основанный на главных целях и задачах. Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования предусматривается и планируется образовательным учреждением совместно с тренером и спортсменом.

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки необходимо учитывать:

1. Мощность и ритм физиологических процессов и организме спортсмена в течение 1-2 недель тренировки характеризуется 4-7 дневным подъемом интенсивности обменных процессов, которые затем сменяются таким же 4-7 –дневным снижением этих показателей.

2. Использование тренировочных занятий избирательной направленности с разнообразной программой позволяет увеличить величину нагрузки на 20-30% по сравнению с однообразной программой.

3. Необходимо учитывать, что различное сочетание тренировочных нагрузок оказывает различное влияние на развитие основных энергетических процессов в организме спортсмена.

Положительные сочетания тренировочных нагрузок. (Н.И. Волков, Е.А. Разумовский).

*Таблица 7*

Тренировочный эффект (преимущественная мобилизация энергетических процессов)	Последовательность нагрузок в тренировке
--	--

1. Анаэробные механизмы.	1. Аэробные нагрузки. 2. Анаэробные нагрузки.
1.1. Алактатные.	1. Аэробные нагрузки. 2. Анаэробные (алактатные) нагрузки.
1.2. Лактатные.	1. Аэробные нагрузки. 2. Анаэробные (лактатные)
	1. Аэробные. 2. Алактатные. 3. Лактатные.
	1. Алактатные. 2. Лактатные.
2. Анаэробно-аэробные механизмы.	1. Аэробные. 2. Лактатные
3. Аэробные механизмы.	1. Алактатные. 2. Аэробные
	1. Гликолитические. 2. Аэробные.
	1. Алактатные. 2. Гликолитические. 3. Аэробные.

4. При планировании нагрузок различного воздействия на организм спортсмена надо учитывать степень его восстановления после предыдущих нагрузок. Так после занятий с большими нагрузками (совершенствование скоростных и скоростно-силовых) возможности спортсмена:

- скоростные качества восстанавливаются через 42-72 часа;
- аэробная работа восстанавливается через сутки;
- анаэробная через 10-14 часов.

После больших анаэробных нагрузок:

- быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность - через 8-12 часов;

- скоростные возможности - через 24-32 часа;
- анаэробные функции - через 48-60 часов;

После больших нагрузок аэробного характера:

- сначала восстанавливаются скоростные качества - через 7-10 часов;
- затем анаэробная работоспособность - через 36-48 часов;
- аэробные возможности восстанавливаются через 60-78 часов.

## **II. Методическая часть.**

### ***2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;***

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Режим тренировочной работы определяется количеством часов в неделю. Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2 часов в неделю, в группах ТЭ – 4 часов.

Во время проведения выездных лагерей, походов, однодневных или многодневных профильных мероприятий, а так же ТМ должны быть из расчёта от 8 до 12 часов в сутки плюс полевые надбавки, если мероприятие осуществляется в полевых условиях.

Кроме тренировочных занятий (ТЗ) по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а так же выполнять индивидуальные задания тренера.

Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующую группу обуславливается не только спортивным разрядом учащихся, но и выполнением программы, контрольных переводных нормативов, состояния здоровья.

Тренировочные группы по видам гребли формируются с учётом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Занятия в ТГ проводятся групповым методом, а так же индивидуально.

Основываясь на общих закономерностях тренировочного процесса, в программе каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики гребного слалома организация выездных тренировочных мероприятий (для групп ТГ) является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов-слаломистов. Именно во время летних тренировочных мероприятий на бурной воде закладывается основа технической подготовки спортсмена. Практика показывает, что спортсмен-слаломист, не выезжающий на летние мероприятия на бурной воде, останавливается в своём развитии, а в дальнейшем прекращает занятия этим видом спорта.

*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 другие. Физическая подготовка разделяется на: *общую физическую подготовку*, направленную на разностороннее развитие физических качеств и *специальную физическую подготовку*, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфики гребного слалома.

*Техническая 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, развития пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславлива-

ется проведением ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, 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. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в учреждении на территории России в настоящее время.

Занятия по общей физической подготовке ведутся в обычных спортивных и тренажерных залах. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

Соревнования – важнейшая часть спортивной подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в гребном слаломе весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года (включая контрольные старты). Практически весь соревновательный сезон в гребном слаломе, особенно для групп ТГ, приходится на весенне-летний период. Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### *Рекомендации по планированию тренировочных занятий.*

Каждый МкЦ состоит из отдельных тренировочных занятий. Тренировочные занятия различаются по величине нагрузки. Занятия подразделяются на:

- ударные - с максимально возможной нагрузкой;
- развивающие – нагрузка около 80% ударного занятия;
- поддерживающие – нагрузка около 60% ударного занятия;
- втягивающие – нагрузка около 40% ударного занятия;
- активизирующие - нагрузка около 20% ударного занятия.

Тренировочное занятие независимо от продолжительности и направленности имеет три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – это разминка. В ее задачи входит подготовка организма к нагрузке, разогревание мышц и связок, выведение на более высокий уровень функционирования сердечно – сосудистой и дыхательной систем. По времени разминка занимает 15-20% от продолжительности всей тренировки.

Задачами основной части тренировки является повышение тренированности организма, формирование физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости) и совершенствование технико-тактических способностей. По времени основная часть занимает 60-80% от продолжительности тренировки.

Задачами заключительной части тренировки является снятие физической и психологической напряженности, накопившейся в ходе тренировки. По времени, эта часть занимает 5-10% от продолжительности тренировки.

При планировании тренировочного дня и отдельного занятия необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определённые сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие кумулятивный тренировочный эффект. Нужно грамотно планировать программу тренировочного занятия, учитывая следующие характеристики:

- время выполнения (продолжительность) упражнения;
- интенсивность упражнения (мощность работы, скорость);
- число повторений тренировочных упражнений;
- продолжение интервалов отдыха;
- характер отдыха в паузах (интервалах) между упражнениями.

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

Обеспечение безопасности при проведении учебно-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 учебно-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 др.) и др. Третье – безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации: (бассейн, канал, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

*Структура многолетней подготовки спортсменов в гребном слаломе.*

Эффективность обучения в гребном слаломе зависит, как от правильного определения его задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения. По характеру передачи и восприятия методы подразделяются на:

- *объяснительно-иллюстративный*. Он заключается в том, что тренер-преподаватель сообщает спортсменам готовую информацию разнообразными средствами, а они в свою очередь воспринимают, осознают и закрепляют в своей памяти полученную информацию. Основными средствами при наших занятиях



является рассказ, объяснение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс, протоколы соревнований и т.д.). Непременным условием словесного общения тренера-преподавателя со спортсменом является взаимопонимание, вера в единство целей, умение наставника в беседе передать воспитаннику уверенность в своих силах, возможность победы при реализации им всего учебного плана. Этот метод самый распространенный и эффективно действует на всех этапах спортивной подготовки.

- *репродуктивный или идеомоторный*. Это метод тесно связан с предыдущим и чаще применяется в единстве друг с другом. Одно условие – первый должен обязательно предшествовать второму, т.к. знания, которые спортсмен получает в результате объяснительно-иллюстративного метода, не формируют у него необходимых навыков и умений как пользоваться этими знаниями. Для этого нужно неоднократное повторение и воспроизведение определенных технико-тактических приемов. Основные средства метода – различные виды имитационных упражнений, выполнение движений гребца в лодке на суше, тренажерах, подводящие к правильному усвоению умений и навыков, необходимых слаломисту. Особенно важен этот метод на этапе начальной подготовки спортсмена.
- *метод проблемного изложения*. При использовании этого метода тренер ставит перед спортсменом проблему и показывает пути и конкретные способы ее решения. Например: взятие обратных ворот в четыре, в два, в один гребок. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмену показывают варианты познания и решения проблемы. Спортсмен же получает возможность проследить за логикой доказательств, усваивать и запоминать не только готовые выводы, но и этапы решения проблемы. Этот метод наиболее эффективен на занятиях с тренировочными группами.
- *эвристический или частично-поисковый метод*. Используется тренером в результате решения более сложных моментов. Он разбивает решение сложных задач на ряд более простых и доступных его спортсменам, определяет пути решения и постепенно приближает спортсменов к самостоятельному решению основной задачи, т.е. всего задания в целом. Метод эффективен на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.
- *исследовательский метод*. Нацеливает тренера на предложение спортсменам условий, в которых бы они могли, применяя ранее полученные знания самостоятельно найти свои пути решения поставленных перед ними задач. Это позволяет формировать у спортсменов черты творческой деятельности. Тренер контролирует работу спортсменов, при необходимости корректирует ее, проверяет результат и затем организовывает их обсуждение. Метод эффективен на всех этапах тренировочного процесса.
- *практический метод*. Один из самых распространённых в работе с гребцами - слаломистами. Предполагает многократное повторение движений, направленных

на овладение элементами движения на воде в целом. Метод эффективен на всех этапах тренировочного процесса.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов гребного слалома на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравниваются.

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсменов.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов физиологических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

- *Организационно-методические меры безопасности.*

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по гребному слалома 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 учебно-тренировочных занятий тренерским составом; проведения 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 другое.

- *Обеспечение безопасности при организации и проведении тренировочных занятий на водных полигонах в природной среде.*

При организации и проведении учебно-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 учебно-тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и другие, 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 учебно-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 другие.

Кроме того, тренер заранее должен знать: свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое); 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 соревнований. 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, фамилия принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

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

## ***2.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля***

Целью медицинского обеспечения тренировочного процесса гребцов-слаломистов является создание системы обеспечения безопасности для жизни и здоровья спортсмена медицинскими средствами.

*Врачебный контроль.*

Цель медико-биологического контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров-преподавателей.

*Первичное и ежегодное медицинское обследование.* Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

*Этапный врачебно-педагогический контроль.* Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющих уровень спортивных достижений.

*Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных пострезультативных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма.

### *Система контроля.*

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

1. Текущий контроль проводится в течении одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма гребца.

2. Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки – месяц, цикл.

3. Итоговый контроль проводится в конце годового цикла. Является своеобразным подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроль включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для тренера-преподавателя система контроля физической, психологической и иных видов подготовленности спортсмены включает в себя следующее:

1. Контроль за состоянием здоровья.

Совместно с тренером осуществляется врачом ДЮСШ, учреждения дополнительного образования и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Проведение дополнительного питания и витаминизации спортсменов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога, МПК, ЖЕЛ и т.п.

3. Контроль за техникой гребли.

Тесты при гребле (точность заданной линии движения, скорость на прямом участке бурной воды, техника захода на ворота и т.п.).

#### 4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти, идеомоторики.

#### 5. Контроль (анализ) соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителя и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место соревнований. Внесение корректировки.

#### 6. Контроль административный.

Наблюдение за посещаемостью занятий, сохранение наполняемости групп, ведение необходимой документации.

#### 7. Контроль морально-этический.

Одним из показателей системы подготовки спортсмена является степень дисциплинированности, культура поведения в быту, успеваемость в школе и не конфликтность в коллективе.

#### *Психологическая подготовка.*

Главная цель психологической подготовки гребца-слаломиста – это 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 проводится непосредственно во время всех форм тренировочного процесса.

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); формировании 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.), создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного 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 психо-

логические трудности. Но специальная психологическая подготовка играет главную роль.

В гребном слаломе наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует большая группа средств и методов, связанная 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 быстрого осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенный метод 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 у спортсмена должно окончательно произойти во время занятий в учебно-тренировочных группах первого и второго года 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.

Главное 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 различного 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 по окончании каждого микроцикла заданий повышенной психологической сложности.

В группах ТГ (как в бассейне, так и на открытой воде) – подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весла и другие.

В тренировочных группах первого, второго года обучения каждый микроцикл на бурной воде целесообразнее заканчивать психологически усложненной задачей - преодоление вала, ранее не проходимого конкретным спортсменом, выход на струю, на которую спортсмен ранее не выходил, принудительное покидание лодки и так далее.

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 другие.

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.

## 2. Воспитательная работа.

Большая часть воспитательной работы, в отличие от психологических тренировок, проводится в свободное от занятий время. Воспитательная работа со спортсменами включает в себя два основных направления: гражданственный и нравственный.

Основным смыслом гражданского направления воспитательной работы является влияние на подростка с целью становления его как гражданина, патриота своей страны. Спортивная деятельность подразумевает под собой один из важных мотивов гражданского становления – представление спортсменом какой-либо команды, территории, и, наконец, страны.

Формирование нравственных ценностей у спортсменов происходят несколько ранее, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Это обуславливается тем, что у спортсменов большое количество информации поступает за счет поездок по стране и за границей, за счет большего круга общения во время соревнований и сборов и других факторов.

Можно выделить следующие формы и средства воспитательной работы с гребцами-слаломистами:

- Информационно-познавательный. В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес. Как одной из форм этой работы можно предложить следующее: перед поездкой дать нескольким учащимся тематические задания – подготовить информацию об исторических местах, музеях, природных памятниках и т.д.

- Наглядный пример. Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера, его жизненная и гражданская позиция. Важно что бы его лично заявленные ценности совпадали с реальными делами в действительности. Тренер должен воспитывать морально – волевые качества учеников.



Только эти качества обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль, как наглядный пример, играют ведущие спортсмены. Еще одним важным элементом воспитательной работы являются стенды спортивной славы спортивных школ, музеи, стелы и другие памятные сооружения, связанные со спортом.

### **2.3. Распределение в астрономических часах общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки**

Таблица 8

РАЗДЕЛЫ	Группы НП			Тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1. Теоретическая подготовка	17	20	17	25	25	25	30	30
2. Общая физическая подготовка	135	190	180	336	336	343	300	290
3. Специальная физическая подготовка	50	62	60	130	130	190	284	340
4. Техническая подготовка	30	35	40	70	70	70	70	90
5. Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	2	5	15	35	35	50	80	100
6. Углубленное медицинское обследование	-	-	-	8	8	8	8	8
7. Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	30	30	38
8. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	20	30	30	40
Общее количество часов (52 недели)	234	312	312	624	624	728	832	936

### **2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ СЛАЛОМИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (ТГ)**

1-2 года обучения (Этап начальной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировок для групп ТГ 1-2 года обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов гребного слалома;

- приобретение соревновательного опыта.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

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.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в гребном слаломе является: способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления, умение концентрировать и реализовывать максимальные физические возможности за короткий срок времени. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, реакции на меняющуюся обстановку. Специализированные технико-тактические задания выполнять в период тренировочных мероприятий на бурной воде.

## 1. Теоретическая подготовка.

### 1.1. Краткий обзор состояния и развития гребного слалома в России и за рубежом.

Этапы развития гребного слалома в России и в своем регионе. Люди, внесшие вклад в развитие гребного слалома на российском и региональном уровне.

Прошедшие крупные российские и региональные соревнования. Итоги выступления российских гонщиков-слаломистов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития гребного слалома. Традиции своего коллектива.

### 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего.

Способы страховки на бурной воде. Приемы транспортировки спортсмена, находящегося в воде. Приемы транспортировки перевернутого судна. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи.

1.3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по гребному слалому.

1.4. Планирование спортивной деятельности.

Планирование тренировочного процесса в гребном слаломе. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики гребного слалома.-

Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка).

Ритмовая структура гребка. (соотношение между отдельными фазами) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла и лодки с водой.

Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и лодкой

Основные звенья процесса обучения гребле.

Создание двигательной программы.

Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на слаломных судах (врождённые способности к восприятию специфических для слалома элементов, антропометрические данные, двигательный опыт, установка, система подачи учебного материала).

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции.

Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанции.

Определение вариантов и выбор технических способов прохождения каждого ворот. Тактическое построение прохождения всей дистанции.

#### 1.6. Правила соревнований по гребному слалому.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

#### 1.7. Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь гребного слалома и туризма. Водный туризм. Спортивные походы. Соревнования по водному туристскому многоборью.

Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для проживания в полевых условиях, для участия в походе.

Организация туристского быта. Выбор места стоянки лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров, обеспечение водой. Приготовление пищи на костре, посуда общая и личная. Должности в лагере постоянные и временные. Безопасность в туризме.

## 2. Практическая подготовка.

### 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивного мастерства, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на четыре периода: переходный (период относительной стабилизации спортивной формы), базовый (период повышения общефизической формы), подготовительный (период развития технических навыков), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях).

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.

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реакции в различных ситуациях гребного слалома. Упражнения с неожиданной сменой темпа и очередностью заданий, упражнениям на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатическим упражнениям и занятиям на растяжку мышц.

В большинстве видов спорта тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэ-

робный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах от 150 до 170 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода ПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения – от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости, развиваемой при гребле, на уровне АнП у гребца-слаломиста позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Приблизительный план микроцикла групп ТГ (базовый период) при шести разовых тренировках в неделю.

*Понедельник* - выходной

*Вторник* - Развитие максимальной силы.

Бег- 5 км, комплекс ОРУ с гантелями легкого веса 30 мин. Силовые упражнения с весом 70%-100% от максимального. Упражнения на растяжку.

*Среда* - Развитие специальной выносливости.

Интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи 4-6 мин в 3 зоне интенсивности.

Круговая тренировка в тренажерном зале до 1 мин в 3-4 зоне интенсивности.

*Четверг* - Общая физическая подготовка.

Спортивные игры. Упражнения с собственным весом, ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений, растяжку мышц.

*Пятница* - Развитие скоростной выносливости и взрывной силы.

Бег на отрезках 60м и 100м. Прыжки с места в длину.

Переменная гребля на тренажерах с контролем техники до 40 сек.

Круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 сек.

*Суббота* - Развитие общей выносливости ( 60-80% от мах).

Равномерный бег, лыжный бег, плавание, гребля на гладкой воде, гребля на тросовом концепте или гребном тренажере в 1-2 зона интенсивности.

Упражнения на перекладине с собственным весом.

*Воскресенье* – Развитие силовой выносливости.

Кросс 5 км, ОРУ с предметами. Интервальная гребля на гребном тренажере на отрезках до двух минут.

Круговая тренировка, силовые упражнения с весом 40-60% от мах двух минутная работа 3-4 зона интенсивности.

На каждом занятии в разминочной или заминочной части по усмотрению тренера должны быть включены занятия на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата и обязательны упражнения на растяжку мышц ( рекомендации научной группы НИИВКа)

Примерный перечень упражнений:

- Медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами.
- Прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90–180–360 градусов с закрытыми глазами
- Прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков.
- кувырки вперёд, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды.
- Выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами.
- стойки на голове, руках. Ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» ... и т.д.
- Упражнения на перекладине: подъём переворотом, Выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом(голова за перекладиной) и т.д.

## 2.2. Техничко-тактическая подготовка.

Основной целью технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации закрепить взаимодействие слаломиста с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

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.

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.

Рекомендуемые тренировки:

Тактика тренировочной и предстартовой разминки. Тактика и техника старта в личной и командной гонке. Финиш в личной и командной гонке.

Выбор линии движения судна на дистанции. Анализ вариантов линии движения. Анализ различных вариантов взятия ворот.

Тактика командной гонки. Тактика построения движения. Размен судов. Движение лодки при взятии ворот «обратных и прямых», стоящих глубоко в улове или на струе.

Упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой гребного слалома. Техничко-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (ТГ) 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (этап углубленной подготовки)

*Задачи и преимущественная направленность тренировок для групп ТГ 3-5 года обучения.*

- совершенствование техники и тактики гребного слалома;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта
- формирование спортсмена высокого класса.

Этап углубленной тренировки в гребном слаломе приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специализированной подготовки неуклонно растёт и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. На этом этапе происходит окончательное определение специализации спортсмена в отношении класса судов. В гребном слаломе доминирующее место занимают короткие многократно повторяющиеся упражнения, выполняемые сериями, направленные на отработку технического приема до автоматизма. Большое место занимают упражнения, направленные на быстрое восстановление дыхания. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики гребного слалома в сложных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное место имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям спортсменам и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

### 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки гребцов-слаломистов на этапе углубленной тренировки. Принцип индивидуализации в подготовке гребцов-слаломистов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства слаломистов.

### 1.2. Теоретические основы техники и тактики гребного слалома.

Развитие у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления водного потока, ощущения положения лодки и гребца относительно потока.

Детальное чтение водного потока на отрезке дистанции с берега, на соревновательной скорости. Путь через намеченные ориентиры.

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные ворота и способы их взятия.

Подготовка к соревнованиям.

Организационно-подготовительные мероприятия и подготовка снаряжения к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения информации о дистанции и до момента старта.

Просмотр дистанции. Выбор пути движения по трассе. Гребки, идеомоторная подготовка, атакующие гребки. Соотношение индивидуальных возможностей спортсмена со способом взятия ворот. Ошибки при выборе пути по трассе и способе взятия ворот.

Сбивающие факторы, воздействующие на слаломиста во время движения на дистанции. Раскладка сил на дистанции гребного слалома. Взаимодействие с соперниками на дистанции.

Особенности тактики в командной гонке. Тактика прохождения дистанции в квалификации, полуфинале и финале.

Анализ соревнований.

Особенности психологической подготовки гребцов-слаломистов на этапе углубленной тренировки. Предстартовое физическое и психологическое состояние спортсмена. Технические и тактические ошибки на трассе, повлиявшие на результат.

### 1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в гребном слаломе.

Основные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки гребца-слаломиста. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годового цикла тренировки в гребном слаломе. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в тренировочном процессе.

### 1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность гребца-слаломиста. Скорость гребли на уровне анаэробного порога (АнП). Методи-



ка определения индивидуальной скорости гребли и слаломной гребли на уровне АнП.

#### 1.5. Правила соревнований по гребному слалому.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанции по гребному слалому. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

#### 1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся гребным слаломом. Гигиена обуви и одежды. Гигиена снаряжения. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена места расположения команды во время сборов и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Стимуляторы.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего на воде и на суше.

### 2. Практическая часть подготовки.

#### 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнения избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

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 – плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Методами воспитания мышечной силы у гребцов-слаломистов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около среднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у гребцов-слаломистов является гребля, кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их 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 переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а так же продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

## 2.2. Техничко-тактическая подготовка.

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.

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.

Тренировка специфических базовых качеств гребца-слаломиста: памяти, внимания, мышления, реакции. Комплексные тренировки.

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 свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, что бы 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.

Все более значительная роль в совершенствовании техники гребного слалома отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

## 2.3. Подготовка и ремонт снаряжения.

Выбор спортивного судна в зависимости от веса, роста спортсмена. Установка и индивидуальная подгонка сидений. Установка и подгонка упоров для ног. Выбор весла с учетом роста и особенностей спортсмена.

Ремонт личного снаряжения. Материалы для основы спортивных лодок – углепластик (карбон), карбон-кивлар, стекловолокно. Методика склеивания сложных трещин, дыр. Вспомогательное снаряжение.

## 2.5. План применения восстановительных средств

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки. Теоретический и практический интерес представляет изучение влияния различных средств восстановления на протекание восстановительных процессов у легкоатлетов-спринтеров после выполнения специфической работы (алактатно-анаэробной, анаэробно-гликолитической, прыжковой и упражнения с отягощением).

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (табл. 84).

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

Планирование восстановительных мероприятий (Платонов В.Н., 1980)

Таблица 9

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
---------	---	-------------------------

Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

### *Характеристика средств и методов восстановления*

#### *Бани.*

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Используют баню и в процессе тренировки, и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в период соревнований. Особенно эффективно сочетание бани с массажем. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому её следует посещать обязательно 1-2 раза в неделю. Бани подразделяются на следующие типы: суховоздушные, паровые и водяные. В спорте применяются в основном паровые и суховоздушные бани. Они более эффективны для повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после

нагрузок различного характера (Кафаров К.А., 1967, 1969, 1973, 1982; Бирюков А.А., Кафаров К.А., 1968, 1979; Буровых А.Н., Фаин А.М., 1985; Зотов В.П., 1990). Баня служит также одним из средств при регулировании и сгонке веса. К суховоздушным баням относится сауна, способствующая улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, а также психической и физической работоспособности спортсменов, где высокая температура поддерживается сухим воздухом. В банях такого типа температура воздуха достигает +90-120°C, а влажность - 5-20%. Высокая температура внешней среды оказывает выраженное физиологическое действие на организм человека, вызывая в первую очередь изменение процессов теплообмена, что приводит к терморегуляторным сдвигам, которые, в свою очередь, сопровождаются изменением обмена веществ и функций многих систем - центральной нервной, кровообращения, потовых и сальных желез кожи и др. Систематическое применение сухо-воздушных бань увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к действию неблагоприятных факторов (Кафаров К.А., 1967). Главное значение сауны заключается в её влиянии на сердечно-сосудистую систему. Нагрузку следует постепенно увеличивать (за счёт температуры и длительности пребывания в парной, общей длительности процедуры, частоты посещения сауны и др.). При использовании сауны в целях повышения работоспособности и восстановления продолжительность пребывания в ней должна строго регламентироваться в зависимости от характера предшествующих физических нагрузок. Если сауна принимается в день тренировки и соревнований ( $t + 70-75^\circ\text{C}$ , влажность 5-15%), то длительность пребывания в ней - 8-10 мин, для тренировавшихся до этого и 10-12 мин для тех, кто до этого не тренировался. Если же тренировка и соревнование проводятся на следующий день, то продолжительность сауны может быть увеличена, но не должна превышать определенных сроков: для спортсменов, не выполняющих до сауны мышечной работы до 25 мин, а при выполнении в предыдущий день значительных физических нагрузок до 20 мин. После - отдых в течение 45-60 мин.

Несколько вариантов использования сауны предложено Ф. М. Талышевым и В. У. Аванесовым (1972, 1974, 1975). После вечерней тренировки или соревнований, если на следующий день предстоит очередная нагрузка, спортсмен делает три захода по 5-7 мин ( $t + 100-120^\circ\text{C}$ ) и после каждого из них принимает холодный душ или ванну ( $t + 13-15^\circ\text{C}$ ) в течение 20-40 с, затем тёплый душ или ванну ( $t + 37-38^\circ\text{C}$ ) в течение 1,5-2 мин и вновь идёт под холодный душ на 10-15 с с последующим тёплым душем или ванной около 1 мин и отдыхом в предбаннике сидя или лёжа до 30 мин. Паровая баня нагревается горячим паром,  $t + 60^\circ\text{C}$ , влажность 80-100%. Сразу после тяжелой физической нагрузки паровая баня не рекомендуется, так как после неё человек чувствует себя усталым, вялым; на отдых требуется гораздо больше времени, чем после суховоздушной бани.

## *Ванны*

Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок (Граевская Н.Д., 1987; Дубровский В.И., 1985, 1991, 1999; Зотов В.П., 1990). · Ароматическая чаще всего хвойная, реже с добавлением мяты, шалфея, ромашки. Наряду с температурным и механическим эффектом, благодаря ароматическим веществам, сложным рефлекторным путём действует на периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Такие ванны действуют успокаивающе на ЦНС, улучшают обмен веществ и тем самым ускоряют восстановительные процессы. Температура воды в ванне +35-37°C, продолжительность 10-15 мин, ежедневно или через день (12-15 ванн на курс), вечером или перед дневным отдыхом. Для приготовления ванн используют различные лекарственные растительные отвары или готовые формы (брикеты). · Ванна из пресной воды (гигиеническая) - повышает тренированность и адаптацию к физическим нагрузкам и холодным раздражителям. Применяется во время сауны и после тренировок.

Температура +36-37°C, продолжительность- 10-12 мин. После ванны рекомендуется приём дождевого душа ( $t +33-35^{\circ}\text{C}$ ) в течение 1 -2 мин. · Вибрационная - сочетает в себе комплексное воздействие общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных волн, направленных на определенный участок тела. Процедура стимулирует защитно-приспособительные механизмы организма. Кратковременное воздействие вибрации уменьшает утомление мышц после нагрузки, улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях. Продолжительность процедуры - 3-10 мин ежедневно или через день. Курс - 10-15 процедур.

· Гипертермическая (общая, сидячая и ножная) - используют для нормализации функции опорно-двигательного аппарата ("забитость" мышц, миофасциты, миозиты и др.) в целях профилактики перегрузок и возникновения травм. Чаще гипертермические ванны проводят с различными лекарственными добавками. Сидячие проводят с профилактической и лечебной целью. Ножные применяют бегуны (особенно рекомендуется стайерам и марафонцам, продолжительность процедуры 5-10 мин,  $t +39-41^{\circ}\text{C}$ , курс - 8-10 процедур), прыгуны, конькобежцы и другие спортсмены в период тренировок по ОФП. Температура воды +39-43°C, продолжительность - 5-10 мин. Противопоказания к гипертермическим ваннам: сильное утомление, переутомление, изменения на ЭКГ, капилляротоксикоз, эндартериит, атеросклероз сосудов нижних конечностей, острые травмы.

· Горячая - температура +40°C, продолжительность - 10-15 мин, применяется в зависимости от возраста и функционального состояния организма преимущественно при охлаждении (плавание в открытых водоёмах, зимние виды спорта и пр.).

· Кислородная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для

нормализации сна. Массаж проводится до ванн. Воду в ванне искусственно насыщают кислородом до концентрации 30-40 мг/л. Температура воды +35-36 С, продолжительность процедуры 10-15 мин. Курс 10-15 ванн.

· Жемчужная - оказывает благоприятное воздействие на кожу и подкожные ткани, способствует расслаблению, уменьшению нервного напряжения, снимает утомление. Её эффект связан с прохождением пузырьков воздуха через воду под давлением 101-202 кПа (1-2 атм.)- Температура воды +36-37°С, продолжительность ванны - 10-15 мин. Эти ванны рекомендуют использовать после соревнований или эмоциональных тренировок, а также между заходами в сауну или парную баню. · Прохладная - температура воды +25-31 °С.

· Скипидарная - применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврозах. Концентрация эмульсии - 15-60 мл на 200 л воды, t +36-38°С и выше. Продолжительность приёма ванн до 10 мин, курс - 5-8 процедур. Принимают её спустя 2-3 часа после тренировочного занятия или в день отдыха, 1 -2 раза в неделю. Перед приёмом ванны половые органы и область анального отверстия смазывают вазелином (так как при передозировке возможно жжение). После ванны надо насухо вытереться полотенцем и отдохнуть. Тренироваться в этот день не следует. Не следует их рекомендовать спортсменам высокой квалификации для восстановления спортивной работоспособности, т. к. их применение ведёт к нарушению процессов деполяризации, снижению спортивной работоспособности, нарушению сна. Противопоказаниями к применению являются сильное утомление, переутомление, изменения ЭКГ, острые травмы и заболевания ОДА.

· Сероводородная - применяется с профилактической целью при интенсивных тренировках, для нормализации функции вегетативной нервной системы, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозе позвоночника, артрозах. Температура воды - +34-36°С, продолжительность процедуры - 10-15 мин.

· Углекислая - помимо температурного и механического фактора, существенное влияние оказывает и химический раздражитель (углекислота). Углекислая ванна, применяемая после тренировки, повышает тонус нервной системы, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ. Кроме того, ускоряет выведение молочной кислоты, происходит более быстрое восстановление после физических нагрузок (Иорданская Ф.А., Якимов А.М. и др.). Дозировка - 1 г на 1 л воды, t + 35°С, продолжительность первой ванны до 10 мин, далее до 15 мин, всего на курс 7-8 ванн. Приём ванн не ранее чем через час после тренировки или за 3 часа до следующей тренировки 2-4 раза в неделю. Сухая углекислая ванна обладает аналогичным действием, но при отсутствии давления воды, t + 34-35°С. Продолжительность первой процедуры до 10 мин, далее до 20 мин - через 30 мин после тренировки - 2-3 раза в неделю. Курс - 8-14 процедур.

· Хвойно-солевая - действует успокаивающе, одновременно активизирует обмен веществ.

Рекомендуется при переутомлении, перенапряжении, а также после интенсивных тренировок. Температура и продолжительность приёма ванн такая же, как и хвойных. · Хвойная - раздражают периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор.

Ароматические вещества хвои действуют седативно на ЦНС. Для приготовления хвойной ванны в 200 л пресной воды растворяют 50 г порошкообразного хвойного экстракта, или 1-2 таблетки (масса таблетки 30 г), или 100 мл жидкого экстракта. Температура воды в ванне +35-37°C, продолжительность процедур - 10-15 мин, ежедневно или через день. Курс - 15-20 процедур.

· Хлоридно-натриевая(солевая) - используется морская вода, вода морских лиманов, природных источников и др. Положительно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказывает тонизирующее и регулирующее действие на ЦНС, а также стимулирующее действие на функциональную лабильность нервно-мышечного аппарата. Применяется после напряженных тренировочных занятий.

Концентрация соли (поваренной, озерной или морской) - 5 г. Температуры воды +35-37°C,

продолжительность приёма ванн - 12-15 мин через день или два дня подряде перерывом на третий день. Курс - 12-15 процедур · Холодная - температура воды +8-20°C.

· Электровиброванна - способствует ускорению окислительно-обменных процессов, выведению продуктов метаболизма (молочной, пировино-градной кислот, мочевины и др.), значительной релаксации мышц, ускорению адаптации к среднегорью, снимает болевые ощущения в мышцах, нормализует сон. Методика: одновременное воздействие воды ( $t +35-37^{\circ}\text{C}$ ) и гальванического тока (от 0,1-1,5 А - в зависимости от чувствительности нервно-мышечного аппарата, 24 В) по девяти позициям, указанным на пульте. Продолжительность - 15-35 мин, курс - 3-5 процедур.

### *Душ.*

Одним из эффективных методов водолечения являются души (Граев-ская Н.Д., 1987; Зотов В.П., 1990; Дубровский В.И., 1991,1999 и др.). Основные действующие факторы душей - температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (+34-36°C). Утром после зарядки применяют кратковременные (30-60 с) холодные и горячие души, которые действуют возбуждающе, освежающе. После тренировки, вечером перед сном применяют тёплые души, действующие успокаивающе.

· Горячий (до +45°C) - оказывает тонизирующее действие. Экспозиция - 3 мин. Рекомендуется использовать в ходе тренировки скоростной направленности. Пятиминутный душ оказывает более глубокое воздействие на различные системы организма, целесообразно использовать в конце тренировки, это даёт "толчок" для дальнейшей стимуляции восстановительных процессов.



- Дождевой - оказывает лёгкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура ( $t +35-36^{\circ}\text{C}$ ), чаще всего после ванн, сауны и др. Применяется обычно после тренировок или соревнований.
- Каскадный - способствует нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышает мышечный тонус. Это своего рода "массаж водой" при котором с высоты до 2,5 м падает большое количество воды (как правило, холодной).
- Контрастный - чередование горячей (до  $+45^{\circ}\text{C}$ ) и холодной (до  $+18^{\circ}\text{C}$ ) воды. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с (при  $t$  до  $10^{\circ}\text{C}$ -до 10 с), количество повторений-5-6.
- Тёплый - температура воды  $+36-38^{\circ}\text{C}$ , продолжительность - 3-5 мин.
- Душ Шарко (струевой душ) - оказывает тонизирующее действие. Давление струи - 1,5-2 атм., температура воды  $+34-36^{\circ}\text{C}$ . Применяется как заключительная процедура после массажа или как самостоятельная процедура. Длительность процедуры - 2-3 мин до покраснения кожи. Водная струя подаётся с ног до головы сзади, а затем спереди. На грудную клетку направляется водная струя, при повороте боком, на ногу или руку - компактная струя, при повороте передом струя воды направляется на ноги, веерная - на живот и грудь.
- Шотландский - комбинирование горячего и холодного душа. Сначала подаётся струя воды с температурой  $35-45^{\circ}\text{C}$  в течение 30-40 с, а затем с температурой  $10-20^{\circ}\text{C}$  в течение 10-20 сек., с расстояния 2,5-3 м. Давление воды - 1,66-3,98 атм. Горячую и холодную воду чередуют 4-6 раз. Курс состоит из 15-20 процедур, которые назначают через день.

### *Массаж*

*Ручной массаж* –Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы (Бирюков А.А., 1981, 1984, 1988; Дубровский В.И., 1985, 1999; Зотов В.П., 1990). Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта. Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов. Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами (таймами). В единоборствах и видах спорта с

искусством движения такой массаж применяется между выступлениями и поединками.

Рекомендуется следующая последовательность восстановительного массажа. В подготовительном

периоде восстановительный массаж проводится 3-4 раза в неделю после второй тренировки. В соревновательном - две процедуры ежедневно (после соревнований проводится щадящий, кратковременный массаж, а вечером или на следующий день - более тщательный).

Наибольший эффект достигается в тех случаях когда применяется лёгкий массаж всего тела через 15-20 мин после тренировки длительностью 10- 15 мин. восстановительный массаж целесообразно проводить после гидропроцедуры.

*Гигиенический* - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию).

*Лечебный* - это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Он оказывает общее и локальное воздействие. При общем - массируется всё тело или его большая часть, при локальном (частном) отдельные области (кисть, спина, голова, нижние конечности и т.п.). В лечебном массаже выделяют четыре основных приёма - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.

*Общий массаж*- при котором массируется всё тело. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая: спины, шеи- 10 мин; ног по 10 мин на каждую; рук - 20 мин; области груди и живота - 10 мин. Последовательность массажа - спина, шея (дальние участки), ближняя рука (вначале плечо - внутренняя часть), затем локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. Далее массируют тазовую область - ягодичные мышцы и крестец. Затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав, икроножную мышцу, ахиллово сухожилие (из-за гигиенических соображений пятки, подошвы, пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь) и переходят на другую голень. Потом дальнюю сторону груди и ближнюю руку, после этого переходят на другую сторону и массируют дальнюю сторону груди и ближнюю руку. Затем поочередно бедро, коленный сустав, голень, голеностопные суставы, стопы, пальцы ног. Закачивается сеанс массажем живота.

*Предварительный* - выполняется перед тренировкой или соревнованиями с целью лучше подготовить спортсмена к предстоящей мышечной деятельности и повысить спортивный результат, а также мобилизовать функции организма, нейтрализовать отрицательные явления предстартового состояния, привести спортсмена в оптимальное состояние, предупредить спортивные травмы, снять болевые ощущения.

Предварительный массаж назначается до разминки или после неё. Предварительный массаж подразделяется на разминочный, согревающий, возбуждающий (тонизирующий) и успокаивающий.

*Ручной массаж в воде* - средство восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок. Его проводят в обычной ванне, используя приёмы поглаживания, растирания и разминания. Массируют мышцы спины, нижних конечностей, а затем верхних конечностей, груди и живота, начиная с проксимальных отделов, особенно если в анамнезе имеются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Продолжительность процедуры - 15-20 мин. По окончании массажа в кожу нагруженных или болезненных участков втирают противовоспалительные, противоотечные мази. Ручной массаж в ванне противопоказан при острых травмах, выраженном лимфостазе, отёках, повышенном АД, ОРЗ, гриппе, после перенесённого нокаута.

*Самомассаж* - повышает функциональные возможности организма, снижает утомление способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж выполняется самим спортсменом и подразделяется на общий и локальный. Его можно сочетать с тёплой водой. Самомассаж позволяет увеличить интенсивность тренировочных нагрузок. Самомассаж рекомендуется проводить в такой последовательности: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, движения в суставах, потряхивание, ударные приёмы (рубление и поколачивание). Заканчивают поглаживанием. Начинать следует со стопы, далее голень, коленный сустав и бедро. После ног массируют ягодицы, пояснично-крестцовую область, спину, шею, волосяной покров головы, затем грудь, живот и руки. Длительность общего самомассажа - 20 мин, частного - 5-10 мин.

*Сегментарный* - в основе его лежит механическое воздействие на покровы тела, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему). Техника сегментарного массажа включает растирание, разминание, поглаживание, выжимание и вибрацию. Приёмы сегментарного массажа следует проводить ритмично, предварительно придав массируемому сегменту тела среднефизиологическое положение. В спортивной практике, в частности в период подготовки спортсмена к спортивным состязаниям, когда необходимо подготовить нервно-мышечный аппарат, связки, суставы, настроить психику, а также после психофизической нагрузки с целью восстановления и повышения работоспособности, сегментарный массаж не используется, т.к. не даёт должного эффекта.

*Точечный* - применяется для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для снятия болей, утомления, повышенного мышечного тонуса, стимуляции физической работоспособности. Кроме того, он предупреждает миогелозы, возникающие при перегрузках опорно-двигательного аппарата. Метод лечения -

воздействие на биологически активные точки. Различают тормозной и возбуждающий методы точечного массажа.

*Тормозной* - применяется для расслабления мышц, снятия боли, особенно мышечного и суставного характера. Возбуждающий - показан для стимуляции движений, при пониженном мышечном тоне и перед стартом. Общая длительность воздействия 1,5-3 мин. При проведении точечного массажа применяются различные приёмы в виде надавливания (давления, разминания, поглаживания, растирания, вибрации, "укола", "щипка", захватывания).

*Тонизирующий* - применяется при стартовой апатии. На сеанс отводится 8-12 мин, в зависимости от вида спорта. Применяются приёмы: разминание (5-8 мин), выжимание (1,5-2 мин), ударные приемы (1,5-2 мин). Тренировочный массаж - расширяет функциональные возможности организма, совершенствует регуляторную деятельность ЦНС и внутренних органов. Применяется в период тренировок в целях совершенствования физических качеств, сохранения или повышения работоспособности и специальной тренированности подразделяется на общий и частный. Общий массаж рекомендуется проводить спустя 4-6ч. после тренировки. Продолжительность - 60 мин при массе тела спортсмена 70 кг. При изменении массы спортсмена на  $\pm 1$  кг продолжительность массажа изменяется на  $\pm 1$  мин (Талышев Ф.М., 1980). Тренировочный массаж применяется и в период соревнований как Средство, способствующее повышению спортивных результатов, а также в подготовительном периоде, когда спортсмен ещё не готов к большим Нагрузкам. Частный тренировочный массаж лучше применять в тренировочные дни, а общий - в день отдыха. Для повышения отдельных физических качеств рекомендуется частный массаж длительностью 20-25 мин. Частный (локальный) - массируется отдельно какой-либо участок тела. Длительность сеанса - 3-25 мин в зависимости от задачи массажа и объёма массируемого участка тела. Наиболее часто такой массаж применяется при спортивных травмах и предварительном. Методика массажа отдельных участков тела аналогична методике общего массажа. Щётками - массаж в воде (ванне) щётками применяется с целью повышения адаптационных возможностей организма, вызывает сильную гиперемии кожи, оказывая тем самым стимулирующее действие. Температура воды при проведении гигиенического самомассажа -  $+30-32^{\circ}\text{C}$ , восстановительного -  $+36-39^{\circ}\text{C}$ . В ванну можно добавлять хвою, морскую соль, настойку ромашки, эвкалипта. Проводится он одной или двумя щётками. Продолжительность процедуры - 10-15 мин, в зависимости от возраста, степени утомления и общего функционального состояния спортсмена. Данный массаж проводится в дни отдыха.

*Аппаратный массаж :Вакуум-массаж.* Под влиянием вакуум-массажа улучшаются периферическое кровообращение и трофика тканей, ускоряется ток крови, повышается мышечный тонус (если он снижен), увеличиваются количество функционирующих капилляров, ЖЕЛ и пневмотонометрический показатель на вдохе и выдохе. Принцип массажа основан на чередовании повышения и понижения давления воз-

духа. В пневмомассаже применяется лабильный метод (скользящий), при котором вакуум составляет 10-20% от абсолютного, и стабильный, при котором вакуум составляет 15-30% от абсолютного. В спортивной практике вакуум-массажа показан как средство восстановления, снятия утомления через 1-2 ч после тренировочных занятий и соревнований или за 2-3 ч до сна. Последовательность массажа: нижние конечности, спина, грудь и руки. Продолжительность- 15-25 мин. По окончании массажа мышцы встряхивают, поглаживают руками в течение 1-2 мин, затем массируемые участки тела протираются спиртом.

*Вибрационный массаж:* Вибромассаж способствует восстановлению спортивной работоспособности, увеличению скорости максимально быстрых произвольных движений, силы мышц, расширению периферических сосудов, улучшению кровообращения и кровотока (Фёдоров В.Л., 1971; Дубровский В.И., 1985, 1991; Граевская Н.Д., 1987; Зотов В.П., 1990). Вибромассаж применяется с целью оказания положительного влияния на нервно-мышечный аппарат спортсмена. В частности, улучшает расслабление мышц после тренировки, повышает лабильность ЦНС (смена сокращения и расслабления происходит в более короткие сроки), повышает кожно-мышечную чувствительность, увеличивает работоспособность, силу мышц, причём эти показатели повышаются с увеличением частоты вибрации при постоянном времени массажа или с увеличением времени массажа при постоянной частоте вибрации. Вибромассаж осуществляется лёжа и сидя. Вначале массируется спина, далее задняя поверхность нижних конечностей, руки, грудь и живот.

Для повышения работоспособности и снятия утомления рекомендуется низкочастотный вибромассаж - до 15 Гц от 2 до 5 мин.

*Гидромассаж* Гидромассаж в тёплой ванне. Оказывает общевосстановительное воздействие и является средством закаливания (Дубровский В.И., 1985,1991; Граевская Н.Д., 1987; Зотов В.П., 1990). Он способствует снижению тонуса мышц (особенно при его повышении), а струя воды действует на расслабление мышц более эффективно, чем при ручном. Под влиянием гидромассажа быстро наступает гиперемия тканей за счёт усиления микроциркуляции и прилива крови к периферии, в результате чего активизируются окислительно-восстановительные процессы, быстрее выводится молочная кислота, ускоряется рассасывание вспомогательных процессов в тканях. Гидромассаж действует и анальгезирующе (обезболивающе). Установлено, что воздействие водяной струей вызывает повышение и понижение давления, оказывает влияние на перераспределение крови в массируемом участке (Schneider V., Pubst H., 1960). Гидромассаж можно проводить путём воздействия водной струёй (подводный массаж) непосредственно на тело человека, а также водной струёй под водой. Начинать массаж лучше со стоп, затем массируют голень, бедро, ягодичные мышцы и спину, чередуя движение струи по правой и левой сторонам тела, исключая подколенные ямки и голову. Обычно водная струя подается под напором 2-5 атм. на заднюю поверхность тела (спина) и под напором 2-4атм. - на переднюю. По-

сле гидромассажа необходимо насухо вытереться, надеть шерстяной костюм, халат, носки.

*Подводно-струевой массаж* Действие подводно-струевого массажа связано с влиянием на организм термического фактора общей водяной ванны и механического влияния компактной водяной струи при различном водяном давлении. Подводно-струевой массаж усиливает кровоснабжение кожных покровов и гемо-динамику в целом, способствует повышению диуреза и обмена веществ, активации трофических функций. Данный массаж способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний, отёчной жидкости в тканях и "выпотов" в полости суставов, ускоряет процесс восстановления двигательной функции. Под влиянием подводного массажа увеличивается подвижность в суставах конечностей и позвоночника, различаются и становятся более подвижными рубцы и спайки. Температура воды +35-37°C, давление 1-4 атм. (в зависимости от веса категории и конституции спортсмена), продолжительность - 25-35 мин.

Другие физические средства восстановления: Аэроионизация Отрицательные аэроионы (молекулы газа, несущие электрические заряды, обуславливающие электропроводимость тканей, - образуются в воздухе под влиянием радиоактивного излучения почвы, космического излучения, ультрафиолетовых лучей, распыления и разбрызгивания воды) нормализуют функциональное состояние центральной и периферической, нервной систем, а также состав физико-химического свойства крови, улучшают обменные процессы, способствуют повышению устойчивости организма к охлаждению, к недостатку кислорода, а также к различным инфекционным заболеваниям и травматическим повреждениям, ускоряют заживление ран. После процедуры снижается физическая и умственная усталость, проявляется чувство покоя, улучшается сон и аппетит (Граевская Н.Д., 1987). Процедура проводится в хорошо проветренной комнате с температурой воздуха не ниже 18°C, прибор устанавливается на расстоянии от 10-15 до 50 см от спортсмена, процедура длится 10-15 мин (с постепенным прибавлением) до 20-30 мин, на курс 10-15 процедур. Аэроионизация хорошо сочетается с восстановительным массажем, кварцеванием в зимнее время, а также с ЛОД.

*Гипербарическая оксигенация (ГБО)* - лечение кислородом под повышенным давлением - один из видов общей баротерапии. В спорте применяется для восстановления спортивной работоспособности, особенно если имеют место невроз (переутомление, перетренированность) с изменениями на ЭКГ, повышение лактата, мочевины и других метаболитов в крови. Методика: проводится сухой массаж для улучшения циркуляции, затем спортсмена помещают в барокамеру на 15-35 мин. Режим ГБО: рабочее давление - 1216-1621 гПа (1,2-1,6 атм.). Курс - 8-10 сеансов. ГБО проводится за несколько дней до соревнований (Дубровский В.И., 1999).

*Диадинамические токи (ДД)* - применение с лечебной целью полусинусоидальных токов разной частоты (50 и 100 Гц), модулированных короткими и длинными пери-

одами. Благодаря чередованию этих токов достигается широкий диапазон их действия и уменьшение адаптации тканей к ним. ДД-токи можно использовать для введения лекарств. Волновые токи обладают анальгезией (обезболиванием).

*Инфракрасное излучение* - проникает в ткани на глубину 1-2 см. Для инфракрасных излучений используются лампы "Солюкс" и др. Инфракрасное и видимое излучение обладает основным тепловым действием на организм с активацией местного обмена веществ.

*Локальное отрицательное давление* (ЛОД, баротерапия, баромассаж, баровоздействие). Установлено, что отрицательное давление на нижнюю половину тела вызывает уменьшение объёма циркулирующей крови, венозного возврата, ударного объёма сердца, смещение сердца и диафрагмы книзу, уменьшение размеров сердца, повышение вертикального градиента легочного кровотока и увеличение количества неперфузируемых альвеол, понижение тонусов сосудов (Талышев Ф.М., 1972; Аванесов В.У., 1972; Талышев Ф.М., Аванесов В.У., 1972; Длигач Д.Л., Иоффе Л.А., 1982; Новрузов Д.Ф., 1977; Иоффе Л.А., Смирнова Л.А., 1977; Граевская Н.Д., 1987, и др.). Полученные данные свидетельствуют о благоприятном воздействии ЛОД на восстановление и повышение физической работоспособности спортсменов (Аванесов В.У., 1972; Азбакиева Х.А., 1977; Длигач Д.Л., Иоффе Л.А., Кислицин Ю.Л., Рабинович Э.З., 1973; Длигач Д.Л., Иоффе Л.А., 1982, и др.).

*Баромассаж* рекомендуется использовать до, после и во время применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Магнитотерапия* - воздействие переменным магнитным полем низкой частоты. Под влиянием магнитного поля происходят изменения в биологических жидкостях организма, элементах крови, уменьшаются отёки, боли.

*Мануальная терапия* - ручное воздействие на позвоночник, суставы, мышцы с целью устранения боли и других неврологических проявлений заболевания. Основными в механизме действия мануальной терапии являются механический и рефлекторный факторы, которые направлены на восстановление нормальных соотношений позвоночного двигательного сегмента, устранение дилокации и подвывихов суставов, мобилизацию заблокированных сегментов позвоночника, устранение диско-радикалярного конфликта, уменьшение мышечного тонуса, что ведет к нормализации функции позвоночника и уменьшению болевого синдрома. Манипуляцию проводят в ту сторону, где нет боли и в направлении, где блокада наиболее лёгкая.

*Синусоидальные модулированные токи (СМТ)* оказывают болеутоляющее, трофическое действие, улучшают кровообращение в соответствующих органах и тканях. Используются с целью восстановления и повышения спортивной работоспособности при подготовке спортсменов и в период соревнований. СМТ используют не только как фактор срочного восстановления, но и для оптимизации процессов отставленного восстановления особенно в видах спорта, развивающих выносливость

(Граевская Н.Д., 1987; Дубровский В.И., 1999). В качестве источника СМТ используются аппарат "Амплипульс-3Т" или "Амплипульс-4", который в результате модуляций образует четыре вида токов или четыре различных рода работы. Для восстановления спортивной работоспособности рекомендуется использовать попеременно 3-й и 4-й род работы по 3-6 мин каждый, продолжительность процедуры от 6 до 12 мин на каждую конечность при силе тока от 10 до 80 мА. А в зависимости от ощущений. Процедура проводится один раз ежедневно между тренировками или после последней, особенно в видах спорта, где большую роль играет координация, или при разучивании новых элементов техники. На курс восстановления рекомендуется 8-10 процедур. В подготовительном периоде - 3-4-го курса в интервалами не менее 1,5-2 месяцев. СМТ можно применять в соревновательном периоде тренировочного цикла ежедневно перед каждым стартом за 10-15 мин до старта после разминки, используя 2-й род работы, глубина модуляций - 100%, частота - 50 Гц, применять по 6-8 мин на каждую конечность. СМТ не показаны высококвалифицированным спортсменам с целью восстановления спортивной работоспособности, так как они вызывают разбалансирование сократительной способности мышц, повышают мышечный тонус. При этом возникает локальная крипатура мышц, подвергнутых воздействию токов. Противопоказания к СМТ-терапии: повреждения кожи в месте наложения прокладок, гнойное воспаление, склонность к кровотечению, тромбофлебит. Ультрафиолетовое облучение (УФО) способствует нормальному протеканию обменных процессов, регулированию витаминного баланса, кислотно-щелочного равновесия, увеличению содержания гликогена в печени и мышцах, повышению ферментной активности, улучшению соотношения белковых фракций сыворотки крови, повышает утилизацию кислорода тканями, уменьшает кислородную задолженность (Граевская Н.Д., 1987; Дубровский В.И., 1999). Эти свойства ультрафиолетовых лучей используются для ускорения восстановления после физических нагрузок и повышения работоспособности (Красносельский Г.И., 1954; Лаптев А.П., 1959; Граевская Н.Д., 1987, и др.) преимущественно в зимнее время, компенсируя недостаточность облучения. УФО осуществляется с помощью переносных настольных ртутно-кварцевых ламп. УФО не показано спортсменам высокой квалификации в период интенсивных физических нагрузок, так как облучение ведёт к снижению иммунитета, спортивной работоспособности.

Доза облучения - 4-6 биодоз ежедневно. Курс - 10-15 процедур. При проведении УФО массаж не рекомендуется, а если есть показания, то необходимо массировать с маслами.

*Электросон* используют для восстановления работоспособности и нормализации сна у спортсменов. Оказывает седативное (особенно при частоте 5-20 Гц) или стимулирующее действие на ЦНС, снимает утомление, обладает обезболивающим действием, нормализует трофические и другие функции (Зотов В.П., 1990; Дубровский В.И., 1999).



Рекомендуется импульсивный ток: форма прямоугольная, полярность постоянная, длительность импульсов 0,1-0,3 м/с, частота импульсов - 10-70 Гц, сила тока в амплитудном значении импульса в пределах 10-15 мА, что в среднем значении составляет 20-25 мкА. Целесообразно применять незадолго до начала соревновательной деятельности у спортсменов, у которых нарушен сон, а также при смене часовых поясов. Следует отметить, что юным спортсменам электросон не показан, так как он ведёт к нарушению естественного сна. Он не показан также тренирующимся высококвалифицированным спортсменам с целью восстановления спортивной работоспособности и снятия утомления, так как электросон ведёт к нарушению ЦНС.

*Электростимуляция* улучшает кровоснабжение и обмен веществ в мышцах, способствует увеличению мышечной массы. Рекомендуется для ускорения процессов восстановления основных работающих мышц после напряжённых тренировок, для повышения силы и работоспособности (Назаров В.Т., 1986, Граевская Н.Д., 1987, Зотов В.П., 1990). Электростимуляцию назначают в период применения максимальных тренировочных нагрузок. Проводят её перед сном. Продолжительность стимуляции - 10 с, интервал отдыха - 50 с при 10 повторениях, общая продолжительность процедуры - 10 мин.

*Электрофорез* - введение постоянным током в организм человека лекарственных веществ через неповреждённую кожу и слизистую. Оказывает противовоспалительное, обезболивающее, рассасывающее, антибактериальное и другое действие. В зависимости от расположения электродов различают: поперечный, продольный и сегментарный электрофорез. Противопоказанием к применению являются повреждения кожи, аллергия к лекарствам, дерматиты, склонность к кровотечению.

#### *Напитки:*

*Кислородный коктейль* - это напиток, обогащённый кислородом. Его готовят по следующему рецепту: к литру кипячёной остуженной воды добавляют черносмородиновый, вишнёвый или малиновый сироп или сироп шиповника с витамином С (70-100 мл) и один яичный белок. Через напиток с помощью распылителя пропускают кислород, в результате чего образуется пена - масса стойких пузырьков, наполненных кислородом. В кислородный коктейль можно включать глютаминовую, лимонную, аспарагиновую кислоту, поваренную соль - в зависимости от вида спорта, характера предшествующей работы, состояния спортсмена. Также можно использовать отвары из различных трав - корни пиона, пустырник, а также тонизирующие препараты - жень-шень, пантокрин, лимонник и др. Кислородный коктейль применяется после тренировок, при травмах и заболеваниях, для нормализации сна и с целью профилактики 2-3 раза в день после массажа. Рекомендуется принимать и в промежутках между соревнованиями, а в плавании - после них (Дубровский В.И., 1999).

*Углеводно-минеральный напиток* - активизирует окислительно-восстановительные процессы в организме. Содержит углеводы разной степени сложности, минеральные

соли, органические кислоты (глутаминовую, аспарагиновую, лимонную, аскорбиновую). Для улучшения органо-липидических свойств напитка в его состав вводят фруктово-ягодные подварки: лимонную и черносмородиновую. 200-400 г растворяют в 1-1,5 л тёплой кипяченой воды. Принимают во время соревнований, а также после тренировок и соревнований. Общее количество напитка, употребляемого на дистанции, не должно превышать 200 г (по сухому весу).

#### *Психомышечная тренировка*

*Психомышечная тренировка (ПМТ)* - одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является активным методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, повышающей возможности саморегуляции исходно-непроизвольных функций организма. Она является одним из наиболее эффективных психологических средств восстановления. Слова, речь, мысленные образы условнорефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние. Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить её на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, на первом месте стоит психическая саморегуляция. В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

- умение максимально расслаблять мышцы;
  - способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;
  - умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
  - умение воздействовать на самого себя нужным словесными формулами (Алексеев А.В., 1982).
- ПМТ включает в себя элементы прогрессивной мышечной релаксации Джейкобсона, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения. Данный подход широко используется в спортивной практике и положительно зарекомендовал себя при проведении восстановительных мероприятий.

### **2.6. Планы антидопинговых мероприятий**

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

*Краткое содержание занятий. Занятие №1*

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы)<sup>1</sup>.

Таблица 10

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

Таблица 11

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг. означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

## Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

### *Занятие №3*

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

*Таблица 12*

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с веду-

щим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

#### *Занятие №4*

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
  
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

### ***2.7. Инструкторская и судейская практика.***

*Целью* инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка, в дальнейшем, тренеров-преподавателей по гребному слалому, а так же формирование резерва добровольных помощников при ведении учебно-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 УТ и СС в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребного слалома. 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 в какой-то мере всегда бывают задействованы сами спортсмены.

### *1. Судейская подготовка.*

Судейскую подготовку необходимо начинать с первого 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, полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка в тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в, помощи при постановке дистанции, оформления 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 СС заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

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

### *2. Инструкторская подготовка.*

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

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

В группах СС 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 ТГ 1-2 года обучения; организацию и судейство школьных и городских соревнований по гребному слалому.

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

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

*Количественные показатели судейской и инструкторской подготовки.*

(Булаев М.А., 2003)

*Таблица 13*

№ п/п	Вид подготовки	Группы ТГ, в % от занимающихся	Группы СС, в % от занимающихся
1	Судейская	Юный судья, Судья по спорту, 30-40	Судья 1 кат. 10-15
2	Инструкторская	Мл. инструктор, 25-30	Инструктор, 30-40

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

В группах ТГ интерес ко всему новому проявляется наиболее полно и непосредственно, поэтому выполнение нормативов «юный судья» происходит массово. Звание «Судья по спорту» выполняет, исходя из благоприятных условий обучения и личных качеств, как правило, одна треть занимающихся. Норматив на звание «Судья 1 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 процентов учащихся тренировочных групп. Именно эти учащиеся, в своем большинстве, переходят в группы СС, что и увеличивает процент учащихся, склонных к

инструкторской работе в этих группах. Ведение инструкторской работы по приказу учебного заведения, конечно же, имеет меньший процент.

### **III. Система контроля и зачетные требования**

#### ***3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребной слалом***

*Таблица 14*

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.***



За основу отбора по квалификации можно принять таблицу, разработанную в гребле на байдарках и каноэ, но с корректировкой, особенно во время первичного этапа.

*Этапы отбора.*

(А.И.Журавлева, Н.Д.Граевская, 1993)

*Таблица 15*

Вид спорта	Первичный этап		Перспективный этап		Предолимпийский этап		Олимпийский этап	
	возраст	Квалификация	возраст	квалификация	возраст	Квалификация	возраст	квалификация
Гребля на байдарках	11-13	-	13-17	1ю-1взр.	16-18	1взр-КМС	19 и старше	МС, МСМК, члены сб. РФ

Несмотря на некоторую среднестатистическую разницу в антропометрических данных гребцов по гребле на байдарках и каноэ и гребцов-слаломистов, ниже приводится шкала оценки физического развития гребцов на байдарках и каноэ, на которую можно ориентироваться и слаломистам с определенной долей корректировки.

*Контрольные упражнения и соревнования для групп ТГ 1, 2 года обучения.*

Контрольные упражнения	Оценка			
	удовл	хорошо	очень хорошо	отлично
Разгибание рук в упоре лёжа; количество раз за 1 мин м	20	25	30	40
	25	30	35	50
Подтягивание на перекладине, д количество раз м	3	5	7	10
	5	8-10	15	18
Уголок в висе до перекладины, д ,1мин м	10	13	15	20
	15	18	20	25
Подъем с переворотом, раз д м	2	3	4	6
	3	5	8	10-12

Жим штанги лежа, д 1 мин м	15кг	15	25	35	45
	20кг	15	25	35	45-50
Тяга штанги спиной лежа д за 1 мин м		10	12	15	25
		15	17	20	30
Плавание, д выполнить м	50м	1.10.0	1.00.0	55.00.	48,6.
		1.05	58,0	52,3.	45,6.
Кросс, д выполнить м	2 км	18 мин	15 мин	12 мин	10 мин
	3 км	20мин	18 мин.	17мин	15мин
Лыжи, д выполнить м	3 км	23 мин	20 мин.	18 мин.	16 мин.
	5 км	28 мин	26 мин.	24 мин.	22 мин.

*Показатели подготовки спортсменов тренировочных групп 1, 2 года обучения.*

Спортсмены принимают участие в соревнованиях школы, города, области, в индивидуальном порядке – на первенство федерального округа, России, Спартакиаде учащихся.

На этом этапе предусматривается подтверждение выполненных спортивных разрядов и выполнение более высоких нормативов. По окончании первого учебного года в группе ТГ у спортсменов должны быть выполнены нормативы 1юн. – 3 спортивного разряда по гребному слалому. По окончании второго учебного года у спортсменов должны быть выполнены нормативы 3-2 спортивного разрядов по гребному слалому. Спортсмены индивидуально входят в состав сборных команд школы, города, федерального округа.

Показателями технической подготовки на этапе ТГ 1-2 года обучения является уверенное владение техникой «эскимосского оборота» любым способом, использование «крена» в соревновательных условиях, прохождение трассы на соревнованиях с использованием различных элементов управления лодкой. Показателями физической подготовки является ежемесячная сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений, умение настраиваться и показывать максимальный результат на соревнованиях. Владение спортивной лексикой, оперирование поняти-

ями методы тренировки, зоны интенсивности, аэробные анаэробные нагрузки. Умение осуществлять самоконтроль по пульсу.

*Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для гребцов-слаломистов 3-5 года обучения в ТГ*

Контрольные упражнения	по л	Оценка			
		удовл.	хорошо	очень хорошо	отл.
Разгибание рук в упоре лёжа; количество раз за 1 мин.	д	25	35	45	55
	м	40	50	60	70
Подтягивание на перекладине, раз	д	5	7	10	12
	м	8	10	15	20
Уголок в висе на перекладине, ноги выше головы раз	д	15	18	20	30
	м	20	25	30	40
Подъем переворотом на пере- клад. р	м	5	8	10	15
Жим штанги лежа, 15 кг раз за 2 мин 20 кг	д	30	40	60	80
	м	60	70	95	100
Тяга штанги до груди лежа, 15 кг раз за 2 мин 20 кг	д	40	55	90	120
	м	60	80	100	140
Жим штанги лежа на макси- мальный вес, кг	д	25	30	40	50
	м	30	40	50	60
Тяга штанги до груди лежа на максимальный вес, кг	д	30	35	45	55
	м	45	55	60	75
Плавание, 100м выполнить	д	3,00.	2,50	2,30.	2,15.
	м	2,40.	2,30.	2,15.	2,00
Кросс, выполнить 3км 3 км	д	20	17,30	15,30 .	15.00
	м	18 .	16,30	13,50	13,20
Лыжи, выполнить км 10 км	д	24 мин.	23 мин	22 мин	20 мин
	м	45 мин.	43 мин	41 мин	39 мин

*Показатели подготовки спортсменов тренировочных групп 3-5 года обучения.*

Закрепление большинства группы в составе сборных команд города, области, федерального округа, по гребному слалому, индивидуально выход в состав юношеских сборных России.

Показателями технической подготовки спортсменов групп ТГ 3 – 5 годов обучения является: качество выполнения гребка как на спокойной воде, так и на бурной. Во время прохождения трассы, уметь удерживать частоту гребков на всей протяжённости дистанции, выполнять технические приёмы различной сложности в скоростном режиме не ниже 4 зоны интенсивности. Выступление на соревнованиях областного и Российского значения.

Показателями физической подготовки является: 100% выполнение ежемесячных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, с хорошей оценкой их выполнения.

Показателями теоретической подготовки является знание теоретических вопросов по программе обучения, сдача контрольных тестов и зачетов, умение самостоятельно организовать быт в полевых условиях.

Спортсмены тренировочных групп 3-5 года обучения должны выполнять и подтверждать нормативы 1 и КМС спортивных разрядов.

*Контрольные нормативы спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства.*

№ п/п	Наименование контрольного норматива	пол	удовлетв	хорошо	Очень хорошо	Отл
1	Разгибание рук в упоре лёжа 1 мин	д	30	35	40	55
		м	35	40	55	65
2	Подтягивание на перекладине, раз	д	10	12	14	15
		м	18	20	24	26
3	Уголок висе до перекладины за 1 мин	д	20	22	25	35
		м	25	28	35	45
4	Подъем с переворотом, раз	м	8	10	12	15
5	Жим штанги лежа, 20кг Раз за 2 мин 25кг	д	35	50	65	80
		м	60	80	100	120
6	Тяга штанги до груди	д	35	50	65	80

	15 кг лежа, раз за 2 мин 25 кг	м	60	80	100	120
7	Жим штанги лежа на максимальный вес, кг	д	40	55	60	70
		м	65	80	95	100
8	Тяга штанги до груди лежа на максимальный вес	д	35	50	55	65
		м	60	75	90	95
9	Плавание, 100м выполнить	д	1.36.0	1.36.0	1.25.0	1.15.0
		м	1.26.0	1.26.0	1.16.0	1.07.2
10	Кросс, 3 км выполнить 3 км	д	14.30.0	13.15.0	12.30.0	11.25.0.
		м	11.30.0	10.50.0	9.30.0	16.25.0
11	Лыжи, 5 км выполнить 10 км	д	29.31	23.30	20.48	17.09
		м	1:01.46	50.44	43.19	38.01
13	Прыжок в длину с ме- ста, см	д	150	180	200	220
		м	180	200	220	250
15	Кувырок вперед, 30 сек	д	10	15	20	25

### 3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта гребной слалом (спортивных дисциплин)

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

*(Приложение № 5 к ФССП).*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15)	Бег 800 м (не более 4 мин 30)

	с)	с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

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

*(Приложение № 6 к ФССП).*

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**

([Приложение № 7](#) к ФССП)

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	

**3.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

([Приложение № 9](#) к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество ча-	6	8	12 - 14	18	28	32

сов в неделю						
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

#### 4. Перечень информационного обеспечения .

##### *ЛИТЕРАТУРА.*

1. Андрис Стофро. Каяк, каноэ.- Рига-Афотс, 1986
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
3. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине.- Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005.-52с.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 96с.:ил.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд.,доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.
9. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. (редакция Зациорского В.М.) - М.:Физкультура и спорт, 1986
- 10.Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). М., Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
- 11.Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-120с.



- 12.Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004.- 236с.
- 13.Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.
- 14.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.- М.:Владос, 1996
- 15.Рогозкин В.А. Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1989
- 16.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.- М.: Физкультура и спорт, 1983
- 17.Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с
- 18.Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.
- 19.Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.
- 20.Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

**5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (индивидуально).**

**6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной слалом;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной слалом;
- 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гребной слалом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной слалом.

*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 по виду спорта гребной слалом;
- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

*Система спортивного отбора включает:*

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

## **8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта гребной слалом**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта гребной слалом учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта гребной слалом допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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 соответствии с перечнем тренировочных сборов:

*(Приложение № 10 к ФССП)*

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 (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к	21	21	18	-	Определяется организацией,

	международным соревнованиям					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	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта гребной слалом определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гребной слалом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**9. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- *на этапе начальной подготовки* - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- *на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- *на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;



- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

**- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:**

*(Приложение № 11 к ФССП)*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Байдарка-одиночка слаломная	штук	10
2.	Весло слаломное (для байдарки-одиночки)	штук	20
3.	Весло слаломное (для каноэ-двойки)	штук	40
4.	Весло слаломное (для каноэ-одиночки)	штук	20
5.	Гидрокостюмы	штук	30
6.	Жилет спасательный	штук	30
7.	Каноэ-двойка слаломная	штук	5
8.	Каноэ-одиночка слаломная	штук	10
9.	Козлы (для укладки байдарок и каноэ)	штук	30
10.	Круг спасательный	штук	5
11.	Секундомер	штук	6
12.	Спасательный трос	метр	200
13.	Трос металлический (для оборудования дистанции)	метр	2000
14.	Фартук (для каноэ)	штук	30
15.	Фартук (для байдарки)	штук	20
16.	Шест бело-зеленый (для оборудования дистанции)	штук	100
17.	Шест бело-красный (для оборудования дистанции)	штук	30
18.	Шест зеленый (для оборудования дистанции)	штук	50
19.	Шлем слаломный	штук	30

20.	Шнур капроновый (для оборудования дистанции)	метр	2000
21.	Электротреугольник	штук	6

**- обеспечение спортивной экипировкой:**

*(Приложение № 12 к ФССП)*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.